

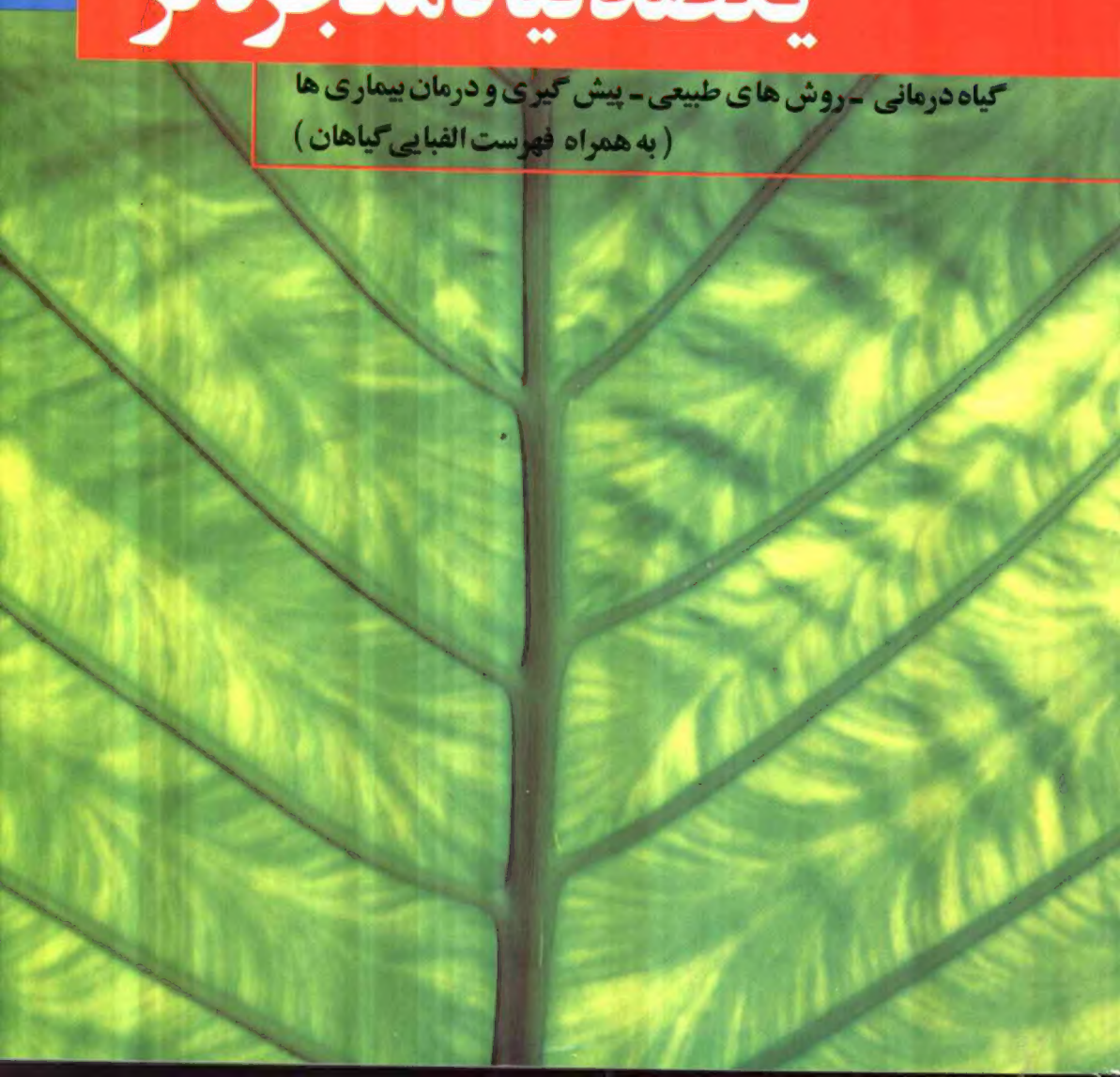
تصویر ابو عبد الرحمن الکردي

جلد سوم

دکتر سهراب خوش بین

یکصد گیاه معجزه گر

گیاه درمانی - روش های طبیعی - پیش گیری و درمان بیماری ها
(به همراه فهرست الفبایی گیاهان)



یکصد گیاه معجزه گر

(جلد سوم)

دکتر سهراب خوش بین



تهران - ۱۳۸۷

سرشناسه	: خوشبین، سهراب
عنوان و نام پدیدآور	: یکصد گیاه معجزه گر (به همراه فهرست الفبایی امراض) / سهراب خوش‌بین.
مشخصات نشر	: تهران، دنیای نو، ۱۳۸۵ - ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری	: ج. ۳: مصور.
شابک	: دوره ۹ - ۷۷ - ۹۶۴ - ۸۲۶۳ - ۹۶۴ - ۸۲۶۳ - ۷۵ - ۲ - ۱: ج. ۱: ISBN 964 - 8263 - 75 - 2
	: ج. ۳: ۴ - ۳۷۶ - ۳۲۰ - ۹۶۴ - ۹۷۸: ج. ۲: ISBN 964 - 8263 - 76 - 0
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا.
یادداشت	: پشت جلد به انگلیسی: Sohrab Khoshbin. 100 magical herbs
یادداشت	: جلد سوم توسط انتشارات فردوس در سال ۱۳۸۷ به چاپ رسیده است.
یادداشت	: واژه‌نامه.
موضوع	: گیاهان دارویی.
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۵ ۸۳/ع۹/RS۱۶۴
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۵/۳۲۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۵۸۴۷ - ۸۵



انتشارات فردوس

خیابان دانشگاه، کوچهٔ میتر، شمارهٔ ۷ تلفن: ۶۶۴۱۸۸۳۹ - ۶۶۴۹۵۷۷۹

یکصد گیاه معجزه گر (جلد سوم)

دکتر سهراب خوش‌بین

ویرایش و نمونه خوانی: ناصر فتوگرافی

چاپ اول: تهران - ۱۳۸۷، ۱۰۰۰ نسخه

حروفچینی: گنجینه، چاپخانه رامین

همهٔ حقوق محفوظ است.

۸ - ۳۷۸ - ۳۲۰ - ۹۶۴ - ۹۷۸

مرکز پخش: انتشارات دنیای نو ۶۶۴۰۲۵۷۱

قیمت: ۵۰۰ تومان

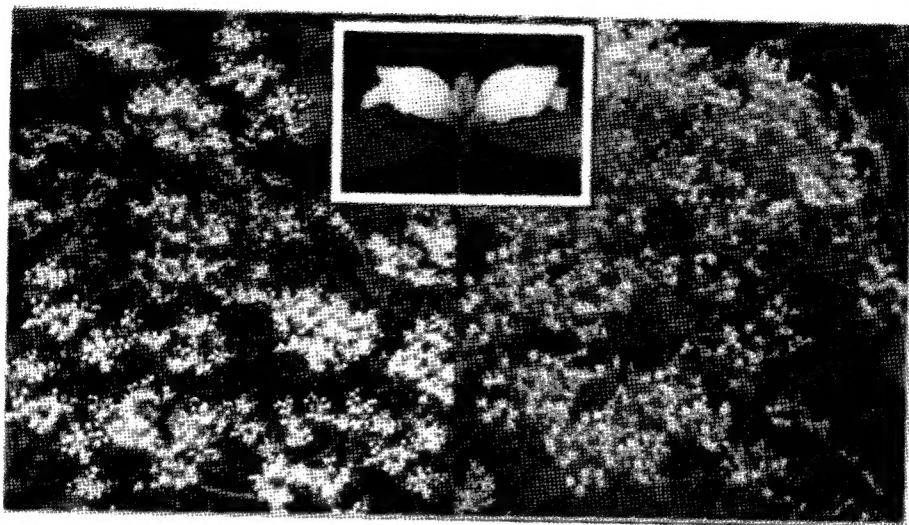
فهرست

جلد سوم

- ۱- آذان الحمار - Boneset ۷
- ۲- آرنیکا - Arnica ۱۱
- ۳- آسه - Lycium ۱۴
- ۴- آلوی آفریقایی - African Prune ۱۹
- ۵- آنژلیک - Angelica ۲۲
- ۶- آنغوزه - Asafoetida ۲۶
- ۷- اسفند - Syrian rue ۳۰
- ۸- املج - Amla ۳۳
- ۹- انجبار - Bistort ۳۷
- ۱۰- اوجن - Jambolan ۴۱
- ۱۱- باکوپا - Bacopa ۴۶
- ۱۲- برگاموت - Bergamot ۴۹
- ۱۳- بنفشه معطر - Sweet Violet ۵۳
- ۱۴- بوی جهودان - Guggul ۵۷
- ۱۵- به‌لیمو - Lemon Verbena ۶۰
- ۱۶- بیدمشک - Egyptian Willow ۶۳
- ۱۷- پامچال - Cowslip ۶۶
- ۱۸- پنج انگشت - Chaste Tree ۶۹

- ۱۹- پونه کوهی (فودنج جبلی) - Oregagno ۷۲
- ۲۰- پیاز عنصل - Sea Onion (squill) ۷۵
- ۲۱- تاج ریزی پیچ - Woody Nightshade ۸۰
- ۲۲- تمشک کبود - Black berry ۸۴
- ۲۳- چای سبز - Green Tea ۸۷
- ۲۴- چای سفید - White Tea ۹۲
- ۲۵- چوب چینی - Sarsaparilla ۹۶
- ۲۶- چهار ادویه - Allspice ۱۰۰
- ۲۷- چیا (دانه چیا) - Chia Seed ۱۰۳
- ۲۸- حشیشه الخنازیر - Knotted Figwort ۱۰۷
- ۲۹- خار مریم - Milk Thistle ۱۱۰
- ۳۰- خار مقدس - Blessed Thistle ۱۱۴
- ۳۱- دند - حب السلاطین - حب الملوک مریم - Croton ۱۱۷
- ۳۲- زنیان - Ammi ۱۲۰
- ۳۳- سا پال متو - Saw Palmetto ۱۲۳
- ۳۴- سرخاب کولی - Ink Bush (Poke Root) ۱۲۶
- ۳۵- سقز - Terebinth Tree ۱۲۹
- ۳۶- سگ زبان - Dog's Tongue ۱۳۲
- ۳۷- سنجد - Russian Olive ۱۳۵
- ۳۸- سنگا - Senega ۱۳۸
- ۳۹- شاه بلوط هندی - Horse Chestnut ۱۴۱
- ۴۰- شقایق - Corn Popy ۱۴۵
- ۴۱- شنگ - Yellow Goat's Beard ۱۴۹
- ۴۲- شیربنیر - Lady's Bedstraw ۱۵۲
- ۴۳- صمغ عربی - Gum Arabic ۱۵۵
- ۴۴- عرق الدم - Bloodroot ۱۵۹
- ۴۵- غازیاغی - Water Plantain ۱۶۲

۱۶۵	۴۶- فراسیون ابیض - Horehound
۱۶۹	۴۷- فلفل دراز (دارفلفل) - Long Pepper
۱۷۳	۴۸- قدومه شیرازی - Hedge Mustard
۱۷۶	۴۹- کاکناجه هندی - Ashwagandha
۱۸۰	۵۰- کباب جهانشاه - Prickly Ash
۱۸۳	۵۱- کرفس - Celery
۱۸۷	۵۲- کوری دالیس - Corydalis
۱۹۰	۵۳- گل انگشتانه - Foxglove
۱۹۴	۵۴- گل حسرت - Colchicum (Wild Saffron)
۱۹۷	۵۵- گل گندم - Cornflower
۲۰۰	۵۶- گل مینا - Daisy
۲۰۳	۵۷- گل نسترن - Dog Rose
۲۰۷	۵۸- گندم - Wheat
۲۱۷	۵۹- گوش خرگوش - Hare's Ear
۲۲۰	۶۰- گیلاس - Cherry
۲۲۴	۶۱- لوبلیا - Lobelia
۲۲۹	۶۲- نرگس - Narcissus
۲۳۳	۶۳- والک (سیر کوهی) - Ramaons
۲۳۶	۶۴- وسمه - Woad (Isatis)
۲۳۹	۶۵- همیشه‌بهار - Pot Marigold



۱

آذان الحمار - Boneset

نام علمی: *Eupatorium Perfoliatum*

آذان الحمار بومی مناطق آمریکای شمالی و کانادا می باشد و در حال حاضر در برخی از نواحی اروپا و آسیا نیز می روید.

در زمان قدیم این گیاه برای درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزای سخت به کار می رفت و مردم اعتقاد داشتند که این مرض حتی استخوان ها را نیز می شکند و نام Boneset که به معنی جوش دهنده استخوان ها است؛ به این گیاه اطلاق گردید.

البته پلینی Pliny دانشمند و طبیعی دان مشهور رومی از جوشانده ریشه این گیاه برای التیام زخم های سربازان و شکستگی استخوان استفاده می کرد به این صورت که ریشه گیاه را می جوشاند تا مانند خمیر چسبناکی می شد و این خمیر را روی محل شکستگی و

یا زخم می گذاشت که سفت شده و مانند پلاستر عمل می کرد.

آذان الحمار گیاهی است چندساله با ساقه ای راست که دارای تارهای زبر و برگشته و خمیده می باشد و بلندی آن تا ۹۰ سانتیمتر می رسد. برگ های آن متقابل و بیضی شکل است گل های آن به رنگ های سفید، زرد، صورتی، و بنفش بوده که در بهار ظاهر می شود. ریشه آن از خارج سیاه رنگ ولی داخل ریشه سفید و طعم آن کمی شیرین است.

ترکیبات شیمیایی

این گیاه دارای یوپاتورین Eupatorin، یوپافولین Eupafolin، یوپرفولی تین Euperfolitin، یوفولیاترین Eufoliatrin، هله نادین Helenadin، یوکانابینولید Eucannabinolid، یوپرفولاید Euperfolide، پلی ساکاراید Polysaccharide، فلاوونوئیدها Flavonoids، اینولین Inolin، روغن های فرار، اسیدتانیک Tonic Acid، ترمترول Termetrol، اسید دندرواینیک Dendroinic Acid، هبروالید Heberolide، استرل ها Strols، پایرولی زیدین Pyrolizidine، ویتامین های E، C، D و بتاکاروتن می باشد.

اشکال طبی

به دلیل اینکه گیاه تازه دارای مواد سمی است بنابراین برای مصارف داخلی باید از گیاه خشک شده استفاده کرد.

دم کرده: مقدار صد گرم ریشه خشک گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت یک شب بگذارید بماند و سپس آن را صاف کنید. البته دم کرده را نیز می توان مانند دیگر گیاهان تهیه نمود یعنی مقدار بیست گرم ریشه خشک شده گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ده دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف یک فنجان سه بار در روز می باشد. این دم کرده برای التیام زخم معده مفید است.

جوشانده: مقدار صد گرم ریشه خشک گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت یک ربع ساعت به آرامی بجوشد این جوشانده مصرف خارجی دارد و برای التیام زخم ها، خراش ها و شقاق پستان استفاده می شود.

تنتور: مقدار مصرف تنتور ۲۵-۱۵ قطره مخلوط با آب، سه بار در روز می باشد.

خواص طبی

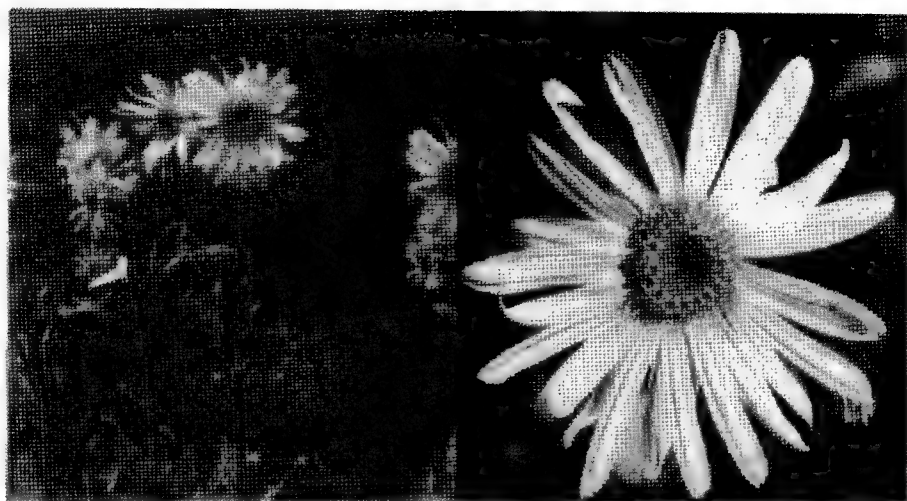
آذان الحمار از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر می باشد:

- ۱- معرق و تب بر است مخصوصاً در موارد تب نوبه بسیار مؤثر می باشد.
- ۲- ملین بوده و یبوست را برطرف می کند.
- ۳- ناراحتی های دستگاه تنفسی مانند برونشیت و سرفه را رفع می کند.
- ۴- اسهال و اسهال خونی را برطرف می کند.
- ۵- زخم معده را درمان می کند.
- ۶- رماتیسم را برطرف می کند.
- ۷- برای رفع قانقاریا مفید است.
- ۸- قند خون را پایین می آورد، بنابراین برای کسانی که مرض قند دارند مفید می باشد.
- ۹- سرماخوردگی را رفع می کند.
- ۱۰- برای درمان سرطان خون مفید است.
- ۱۱- نقرس را برطرف می کند.
- ۱۲- در درمان آرتروز اثر مفید دارد.
- ۱۳- اختلالات عادت ماهیانه را برطرف می کند.
- ۱۴- خونریزی از لثه ها را رفع می کند.
- ۱۵- التهاب و تورم معده را درمان می کند.
- ۱۶- اختلالات کبدی را از بین می برد.
- ۱۷- اشتها را باز می کند.
- ۱۸- ضد سرطان است و از سرطان جلوگیری می کند.
- ۱۹- در این گیاه ماده ای به نام آلانتوئین Allantoine وجود دارد که رشد و نمو سلول ها را تسریع کرده و سلول های جدید تولید می کند و بنابراین زخم ها را التیام داده و به هم می آورد؛ بدین منظور باید ریشه گیاه را خرد کرده و یا از کمپرس جوشانده آن روی زخم ها بگذارید.

عوارض جانبی

عده‌ای از دانشمندان عقیده دارند که چون این گیاه دارای ماده‌ای به نام پایرولیزیدین می‌باشد مصرف داخلی آن به مدت طولانی ممکن است به کبد آسیب رسانده و تولید سرطان بنماید. البته این مسئله هنوز ثابت نشده و به تحقیقات بیشتری نیاز دارد ولی به طور کلی این گیاه باید به مدت محدود و به مقدار گفته شده و تحت نظر متخصص طب گیاهی مصرف شود و برای زنان باردار و بچه‌ها نیز مناسب نیست.

مصرف خارجی آن برای همه اشخاص بلامانع است و به هیچ وجه اثرات جانبی ندارد.



۲

آرنیکا - Arnica

نام علمی: *Arnica Montana*

آرنیکا گیاهی است علفی و چندساله که به طور خودرو در کوهستان‌های اروپا، آمریکا و کانادا می‌روید. از وسط ساقه آرنیکا چهار برگ به صورت متقابل خارج شده و تا ارتفاع ۶۰ سانتیمتر بالا می‌رود. برگ‌های آرنیکا موجدار، بیضی شکل و دارای پنج رگبرگ است. در ناحیه وسط ساقه نیز یک جفت برگ به وضع متقابل شبیه برگ‌های پایین ساقه وجود دارد.

گل‌های آن زرد رنگ بوده که در تابستان در انتهای ساقه ظاهر می‌شود در مرکز گل غلافی وجود دارد که از نوک آن خار کوچکی بیرون آمده است. میوه آن فندقه، دراز و به رنگ تیره بوده و دارای یک دسته تار ظریف و سفید رنگ در

قسمت انتهایی آن است.

ریزوم آرنیکا قرمز رنگ بوده که از آن ریشه‌های متعدد خارج می‌گردد. طعم این گیاه تلخ و دارای بوی مخصوصی است. گل‌های آرنیکا را پس از خشک کردن با دست مالش می‌دهند تا خارهای ریز آن جدا شود زیرا در موقع مصرف وجود این خارها باعث تهوع و استفراغ می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

گل‌ها و ریزوم آرنیکا دارای مواد زیر است:
یک ماده رنگی زردرنگ، صمغ، اسانس، آرنی سین Arnicine (حدود ۴٪)، اینولین Inoline، موم، تانن، آرنیستین Arnistrine، آنتوزانتین Anthoxanthine، آیزوکوئرسیتین Isoquercitrine، آرنی دن دیول Arnidendiol و الوآرنیدن دیول Alloarnidendiol.

حالات دارویی

دم‌کرده: مقدار ۴ گرم گل و برگ خشک آرنیکا را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت پنج دقیقه بماند، سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان دو بار در روز می‌باشد.

جوشانده: مقدار ۳ گرم ریزوم آرنیکا را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید برای مدت ده دقیقه بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

تنتور: مقدار صد گرم گل خشک آرنیکا را در نیم لیتر الکل طبی ۶۰ درجه ریخته و بگذارید به مدت ده روز بماند و هرروزه آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف این تنتور ۲-۴ قطره مخلوط با آب سه بار در روز است.

این تنتور برای کمپرس نیز به کار می‌رود. بدین منظور ۲۰ گرم از آن را با ۵۰ گرم گلیسرین و ۶۰ گرم آب مخلوط کنید زیرا تنتور خالص ایجاد تحریکات پوستی می‌کند.

دم‌کرده مخلوط: مقدار چهار گرم برگ و چهار گرم گل آرنیکا را در ۷۵۰ گرم آب‌جوش ریخته و پس از پنج دقیقه آن را صاف کنید و سپس ۶۰ گرم شربت به‌لیمو به آن اضافه کرده و این محلول را به چهار قسمت تقسیم نمایید و هر قسمت را در یک نوبت

بنوشید. این دم‌کرده برای بیماری‌های ریوی و نیز ضعف اعصاب مفید است.

تتور مخلوط: مقدار ۵۰ گرم گل آرنیکا را با ده گرم دارچین، ده گرم زنجبیل، ده گرم انیسون مخلوط کرده و به‌داخل یک لیتر الکل طبی ۵۰ درجه بریزید و بگذارید برای مدت هشت روز بماند و هرروزه آن را تکان دهید و پس از این مدت آن را صاف کنید. یک قاشق چایخوری از این محلول را در نصف فنجان شربت ساده ریخته و سه بار در روز بنوشید. این محلول برای رفع ضربه‌ها و کوفتگی‌ها بسیار مفید است. دندان درد را نیز برطرف می‌کند.

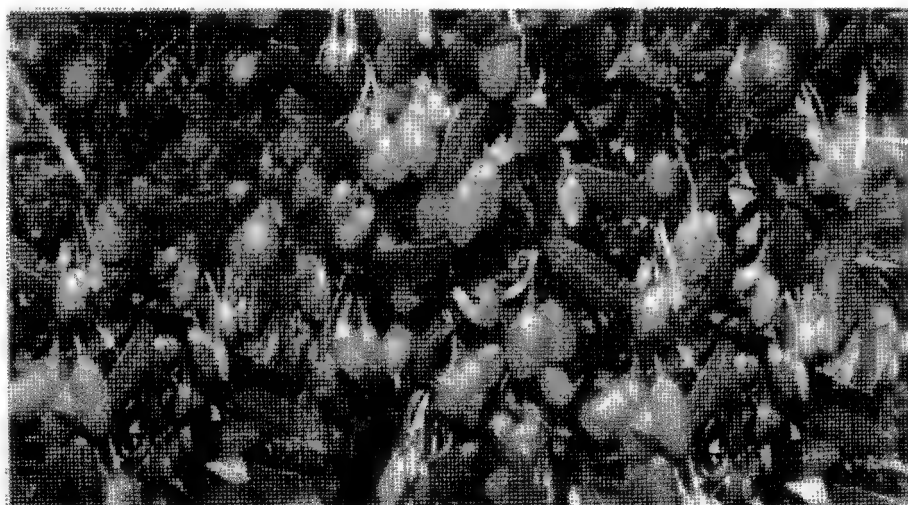
خواص طبی

آرنیکا از نظر طب قدیم ایران سرد و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- اعصاب را تقویت می‌کند.
- ۲- ایجاد تعرق می‌کند.
- ۳- برای برطرف کردن عوارض ناشی از شوک بهترین دارو می‌باشد.
- ۴- ضربه‌خوردگی و خون‌مردگی را رفع می‌کند.
- ۵- تصلب شرایین را برطرف می‌سازد.
- ۶- داروی مؤثری برای سیاه‌سرفه است.
- ۷- زخم‌ها و جراحات را به‌سرعت التیام می‌دهد. در جنگ جهانی دوم با این گیاه توانستند جان هزاران سرباز زخمی را نجات دهند.
- ۸- لرزش دست را رفع می‌کند.
- ۹- دردهای عضلانی و مفصلی را درمان می‌کند.
- ۱۰- تورم را از بین می‌برد.

عوارض جانبی

آرنیکا گیاهی است سمی و باید به‌مقدار گفته شده مصرف شود. البته بیشتر به‌عنوان کمپرس و برای استعمال خارجی استفاده می‌گردد. مصرف بیش از حد آن باعث سرگیجه، تهوع، خونریزی و سردرد می‌گردد. بهترین روش استفاده از این دارو به‌صورت هومیوپتی می‌باشد که اثر سمی ندارد.



۳

آسه - Lycium

نام علمی: *Lycium Barbarum*

آسه که به نام «پیل زهره» و «دیو خار» نیز معروف می‌باشد گیاهی است که از چند هزار سال پیش در آسیا به کار می‌رفته است. این گیاه از خانواده سیب‌زمینی Solanaceae می‌باشد. فلفل، گوجه فرنگی و بادمجان نیز در این دسته قرار دارند.

آسه بومی شرق آسیا، ایران و افغانستان است. نام چینی این گیاه Gouqizi (گوکی‌زی) می‌باشد و در کتابی که در صد سال قبل از میلاد مسیح در چین نوشته شده خواص درمانی آن ذکر شده است.

آسه درختچه‌ای است وحشی و خاردار که در آب و هوای مستعد تا ۵ متر بالا می‌رود. برگ‌های آن بیضوی، دراز، نوک‌تیز و دارای دم‌برگ است. گل‌های آن به رنگ

بنفش روشن و پاپک‌دار که جام‌گل آن به‌طور ۱۰۸ سانتیمتر است. میوه آن گوشتی، بیضوی به‌رنگ قرمز یا نارنجی سیر و مانند زرشک ولی کمی بزرگتر از آن می‌باشد.

ترکیبات شیمیایی

میوه آسه بسیار مغذی بوده و دارای بیتین Betain، ویتامین‌های A، B1، B2، C، کلسمیم، بتاکاروتین Bera-Carothene، زی‌زاننتین Zeaxantin، اسید فی‌سالتین Physalein، اسید لینولئین Linolein، جرمانیوم Germanium، فسفر، آهن، بتا سیتوسترول Beta-Sitosterol و سه کوئی ترپنوئید Sequi Terpenoil می‌باشد.

در برگ‌های این گیاه نوعی آلکالوئید به‌نام تروپئین Tropein وجود دارد که باعث باز شدن مردمک چشم می‌شود. دیگر مواد موجود در برگ آسه عبارتند از کولین Choline، تانن، مواد قندی و مقدار کمی اسید سیانیدریک.

اشکال دارویی

مردم چین و آسیای شرقی از میوه این گیاه می‌خورند. به‌عنوان مصرف طبی می‌توان ده گرم از آن را سه بار در روز قبل از غذا استفاده کرد.

دم‌کرده: یک قاشق چایخوری میوه و یا برگ این گیاه را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و به‌مدت ده دقیقه دم کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز می‌باشد.

تنور: مقدار صد گرم میوه خشک آسه را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید برای دو هفته بماند و هر روزه آن را به‌هم بزنید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه درسته نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۴۰-۱۵ قطره سه بار در روز مخلوط با آب است.

جوشانده: تعداد پانزده عدد میوه آسه را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و بگذارید برای مدت ده دقیقه به‌آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف این جوشانده یک فنجان سه بار در روز می‌باشد.

خواص طبی

آسه از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- میوه خوبی برای تمیز کردن کبد و جلوگیری از جمع شدن چربی در کبد است. بهترین نسخه برای این منظور و تصفیه خون به شرح زیر می باشد:
- یک قاشق سوپخوری تخم گیاه خار مریم Milk Thistle را ابتدا پودر کرده و در یک لیوان آب خیس کنید و بگذارید یک شب بماند و صبح حدود یک سوم لیوان از میوه آسه را همراه با این خیسانده و آب آن در مخلوط کن برقی ریخته تا کاملاً با هم مخلوط شود. برای خوش طعم کردن آن کمی آبلیمو و یا آب آناناس به آن اضافه کنید و هر روز صبح ناشتا آن را بخورید تا آنکه کبد شما کاملاً تمیز شود.
- ۲- ادرار آور است.
- ۳- بی خوابی را برطرف می کند.
- ۴- یبوست را برطرف می کند.
- ۵- ضد تشنج است.
- ۶- سرفه را برطرف کرده و اخلاط را از ریه خارج می سازد.
- ۷- سیاه سرفه را رفع می کند.
- ۸- یکی از بهترین گیاهان برای تقویت نیروی جنسی است.
- ۹- برای درمان سوریا سیس و اگزما مفید است.
- ۱۰- باعث افزایش گلبول های قرمز خون می شود.
- ۱۱- از تصلب شرایین جلوگیری می کند.
- ۱۲- به علت داشتن پلی ساکارید Poly Sacharide. سیستم مصونیت بدن را تقویت می کند.
- ۱۳- کلیه و ریه را تقویت می کند.
- ۱۴- انسان را جوان نگاه می دارد و پیری را به تعویق می اندازد؛ زیرا غده هیپوفیز را تحریک کرده و باعث ترشح هورمون رشد می شود.
- ۱۵- در تحقیقاتی که بر روی افراد مسن انجام گرفت و برای سه هفته به گروهی از این افراد میوه آسه داده شد نتیجه بسیار جالب توجهی به دست آمد؛ بدین صورت که مقدار T-Cell سه برابر و گلبول سفید دو برابر گردید، ضمناً دید چشم و فعالیت جنسی بهتر شد.
- ۱۶- قند خون را پایین می آورد.
- ۱۷- باعث بالا رفتن پلاکت های خون می شود.

- ۱۸- اشخاصی که کمبود اسید معده دارند و غذایشان به‌خوبی هضم نمی‌شود برای مداوا باید هرروز ده گرم از میوه آسه را قبل از هرغذا بخورند.
- ۱۹- در مرغداری‌های بعضی از کشورهای آسیای شرقی به‌مرغ‌ها هرروز میوه آسه می‌دهند زیرا رشد آنها سریعتر شده و تخم بیشتری می‌گذارند.
- ۲۰- رگ‌ها را باز می‌کند بنابراین فشارخون را پایین می‌آورد.
- ۲۱- آرامش‌بخش است و اعصاب را آرام می‌کند.
- ۲۲- در تحقیقاتی که در دانشگاه بی‌ژینگ Beijing روی این گیاه انجام گرفت نشان داد که میوه آسه در مداوای بیماری‌های Aids و سرطان مؤثر است.
- ۲۳- افسردگی را از بین می‌برد.
- ۲۴- در برطرف کردن نازایی زنان تأثیر مهمی دارد.
- ۲۵- برای جلوگیری از چاقی و کم کردن وزن، سی گرم از این میوه را در نیم لیتر آب دم کنید و یک فنجان قبل از هرغذا بنوشید.
- ۲۶- دل به‌هم خوردگی زنان باردار را برطرف می‌کند.
- ۲۷- حافظه را تقویت می‌کند.
- ۲۸- تولید اسپرم را افزایش می‌دهد.
- ۲۹- ورم‌های داخلی بدن را برطرف می‌کند.
- ۳۰- عادت ماهیانه را باز می‌کند.
- ۳۱- زخم‌های مجاری ادرار را التیام می‌دهد.
- ۳۲- برای برطرف کردن اسهال مزمن و زخم روده‌ها، با دم‌کرده برگ و ریشه آسه تنقیه کنید.
- ۳۳- خنک کننده بدن است و التهاب و تشنگی را رفع می‌کند.
- ۳۴- برای درمان بواسیر مفید است.
- ۳۵- آنتی‌اکسیدانی قوی است زیرا دارای بالاترین مقدار بتاکاروتین در میوه‌ها می‌باشد.
- ۳۶- چشم را تقویت کرده و قدرت دید را افزایش می‌دهد.

عوارض جانبی

آسه گیاهی است کاملاً بی خطر و می توان آن را هر روز بدون هیچ عارضه ای مصرف کرد. فقط چون سرد و خشک است سردمزاجان نباید در خوردن آن افراط کنند. تحقیقات نشان داده که حتی تزریق زیر جلدی به مقدار ۴/۲ میلی گرم برای هر کیلو وزن بدن هیچگونه عارضه ای تولید نمی کند.

آنزلیک □ ۲۵

- ۱۶- سردرد را برطرف می کند.
- ۱۷- آب آوردگی بدن را از بین می برد.
- ۱۸- سرگیجه را برطرف می کند.
- ۱۹- برای معالجه رماتیسم و آرتروز قسمت های دردناک را با روغن آنزلیک ماساژ دهید.

مضرات آنزلیک

آنزلیک گیاهی بسیار مفید است، ولی چون دارای قند می باشد؛ کسانی که مبتلا به بیماری قند هستند نباید از آن استفاده کنند.



۴

آلوی آفریقایی - African Prune

نام علمی: *Pygeum Africanum*

آلوی آفریقایی درختی است همیشه سبز که به صورت وحشی در ارتفاعات نواحی جنوبی و مرکزی آفریقا مانند کامرون، ماداگاسکار و حبشه می‌روید. ارتفاع این درخت به سی متر می‌رسد. برگ‌های آن ساده، بیضوی، نوک‌تیز با کناره ناصاف و کنگره‌دار به طول حدود ده سانتیمتر و عرض چهار سانتیمتر است.

گل‌های آن کوچک، به رنگ سفید و به صورت خوشه‌ای در قاعده ساقه‌های کوچک ظاهر می‌شود که بسیار خوشبو است. تنه درخت به رنگ قرمز قهوه‌ای بوده که کم‌کم تیره می‌شود و بویی نظیر بوی بادام تلخ دارد.

پوست ساقه این درخت که به صورت نوارهایی از آن جدا می‌شود؛ استفاده طبیی

دارد.

ترکیبات شیمیایی

پوست این درخت دارای مواد زیر می باشد:

- ۱- بتا سیتوسترول Beta Sitosterol که ضد تورم بوده و از تولید پروستاگلاندین Prostaglandin جلوگیری می کند.
- ۲- فرولیک استرز Ferulic Esters که جذب و متابولسیم کلسترول را پایین آورده و نیز مقدار هورمون پرولکتین Prolactin را کاهش می دهد. پرولکتین باعث جذب تستوسترون Testosterone در پروستات می شود.
- ۳- پنتاسایکلیک تریپنز Pantacyclic Terpenes که تورم را از بین می برد.

اشکال دارویی

عصاره: برای درست کردن این عصاره، قطعات پوست درخت را به صورت پودر درآورده و تحت تأثیر کلرور اتیلین که یک حلال شیمیایی است قرار می دهند. سپس آن را در دستگاه های مخصوصی ریخته تا ماده مؤثر آن استخراج شود و بعد آن را صاف کرده و تبخیر می کنند.

از عصاره مذکور نوعی دارو به نام تادمن Tadman تولید می شود که در اروپا برای از بین بردن تورم پروستات مصرف می شود.

جوشانده: مقدار یک قاشق مرباخوری پوست خرد شده ساقه درخت را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی برای مدت یک ربع ساعت بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف یک فنجان سه بار در روز است.

کپسول: معمولاً کپسول های استاندارد شده پنجاه و صد میلی گرمی به بازار عرضه می شود. کپسول آن باید شامل ۱۴٪ تری ترپنز باشد.

خواص طبی

پوست درخت آلوی آفریقایی از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای

خواص زیر است:

- ۱- یکی از بهترین داروها برای برطرف کردن بیماری‌های غده پروستات مخصوصاً تورم آن می‌باشد.
- ۲- تکرر ادرار را درمان می‌کند.
- ۳- سوزش ادرار را رفع می‌کند.
- ۴- اگر شخصی قطره قطره ادرار می‌کند برای درمان باید از این دارو استفاده کند.
- ۵- حبس‌البول را برطرف می‌کند.
- ۶- خارج شدن ادرار بدون اراده با استفاده از آن برطرف می‌شود.
- ۷- تحقیقات جدید نشان داده که این دارو در درمان سرطان پروستات مؤثر است.
- ۸- در اشخاص مسن معمولاً مقداری ادرار بعد از دفع مثانه باقی می‌ماند. این دارو به‌شخص کمک می‌کند که بتواند مثانه خود را کاملاً تخلیه کند.
- ۹- بیماری‌های مثانه را برطرف می‌کند.
- ۱۰- در تقویت قوای جنسی مؤثر است.

عوارض جانبی

استفاده زیاد از این دارو ممکن است باعث اسهال، سرگیجه، یبوست و درد معده شود. در صورت بروز این عوارض مصرف آن باید قطع گردد.



آنژلیک - Angelica

نام علمی: Archangelica Officialis

آنژلیک بومی نواحی مرکزی و شمالی اروپا و شبه جزیره اسکاندیناوی بوده و در این کشورها به عنوان سبزی خوراکی مصرف می شود. یکی از پزشکان مشهور انگلیسی به نام پارکینسون که در قرن هفدهم می زیسته از نظر طبی آن را مهمترین گیاه درمانی دانسته است. آنژلیک در قدیم برای تمیز کردن خون و درمان بیماری های عفونی و ضدسم به کار می رفته و نیز از آن برای محافظت از چشم زخم استفاده می کرده اند و ریشه آن را (ریشه روح القدس) نامیده اند. آنژلیک گیاهی است علفی، دوساله و معطر با ساقه ای شیاردار و استوانه ای به رنگ

سبز مایل به قرمز که تا ارتفاع یک متر بالا می‌رود. برگ‌های آن پهن، بزرگ با بریدگی‌های زیاد و گل‌های آن به رنگ سبز مایل به زرد یا سفید به صورت چتر در اواسط تابستان در انتهای ساقه ظاهر می‌شود.

این گیاه به علت خواص زیادی که دارد در اغلب نقاط دنیا کشت می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

ریشه آنزلیک دارای حدود یک درصد اسانس روغنی، اسید والریک Valeric Acid، اسید آنزلیک Anjelic Acid، قند، یک ماده تلخ، یک رزین به نام آنزلی سین Angelicin (که تحریک کننده پوست و ریه است) و تربان ژلین Terbangelene می‌باشد. روغن دانه آنزلیک حاوی متیل اتیل استیک اسید Methel Ethyl Acetic Acid و هایدروکسی میریستیک اسید Hydroxy Myristic Acid است. آنزلیک همچنین دارای ۹ نوع کومارین می‌باشد.

اشکال طبی

دم کرده ریشه: ۲۰ گرم ریشه خشک آنزلیک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ده دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

تتور: مقدار صد گرم ریشه خشک شده آنزلیک را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید به مدت دو هفته خیس بخورد و هر روز آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن ۱۵-۲۰ قطره مخلوط با آب سه بار در روز است.

کپسول: مقدار مصرف آن یک کپسول ۵۰۰ میلی گرمی سه بار در روز است. کپسول آنزلیک را می‌توان از فروشگاه‌های Health Food خریداری کرد.

گرد آنزلیک: ریشه خشک آنزلیک را آسیاب کرده تا به صورت پودر درآید. مقدار مصرف آن ۲-۵ گرم در روز است.

نسخه برای بیماری‌های ریوی و برونشیت:

مقدار ۵۰ گرم ریشه خشک آنزلیک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید

به آرامی به مدت سه ساعت بجوشد سپس آن را صاف کرده و چند قاشق عسل به آن اضافه کنید. مقدار مصرف آن دو قاشق سوپخوری ۴-۵ بار در روز است.

نسخه برای معالجه بیماری تیفوس:

مقدار ۲۰۰ گرم ریشه آنزلیک را همراه با پنج قاشق سوپخوری عسل و آب دو لیمو ترش در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت نیم ساعت دم بکشد. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

خواص طبی

- ۱- آنزلیک از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص زیر است:
 ۱- گردش خون را تنظیم کرده و بدن را گرم می کند بنابراین بهترین دارو برای زمستان است.
- ۲- داروی مؤثری برای بیماری های ریوی، سرماخوردگی و ذات الریه و آنفلوانزا است.
- ۳- نرم کننده سینه و عرق آور است.
- ۴- ناراحتی های عادات ماهیانه را برطرف کرده و آن را تنظیم می کند.
- ۵- سوء هاضمه را برطرف می کند.
- ۶- اشتها آور است.
- ۷- اسپاسم های معده و روده را برطرف می سازد.
- ۸- درمان کننده زخم معده است بدین منظور یک لیوان دم کرده آن را نیم ساعت قبل از هر غذا بنوشید.
- ۹- گاز معده را برطرف می کند.
- ۱۰- میوه آنزلیک سرفه را برطرف کرده و خلط سینه را خارج می سازد.
- ۱۱- در معالجه رماتیسم اثر مفید دارد.
- ۱۲- امراض کلیه و مثانه را معالجه می کند.
- ۱۳- برای زیاد کردن طول عمر، ریشه آنزلیک را در دهان گذاشته و بخورید.
- ۱۴- ضد تشنج است.
- ۱۵- تقویت کننده عمومی بدن می باشد.

۱۶- سردرد را برطرف می‌کند.

۱۷- آب آوردگی بدن را از بین می‌برد.

۱۸- سرگیجه را برطرف می‌کند.

۱۹- برای معالجه رماتیسم و آرتروز قسمت‌های دردناک را با روغن آنژلیک ماساژ

دهید.

مضرات آنژلیک

آنژلیک گیاهی بسیار مفید است، ولی چون دارای قند می‌باشد؛ کسانی که مبتلا

به بیماری قند هستند نباید از آن استفاده کنند.



۶

آنغوزه - Asafoetida

نام علمی: *Ferula Assafoetida*

آنغوزه شیرابه سفیدرنگی است که از تیغ زدن و بریدن ریشه یا پایین ساقه گیاه انگدان یا انجدان به دست می آید. این گیاه در زمین های ماسه ای خشک، بایر و گرم می روید و بومی ایران و افغانستان می باشد.

انگدان گیاهی است چندساله با ساقه ای توخالی و خشن که بلندی آن به دو متر می رسد. ریشه آن راست، ضخیم و گوشتی است. برگ های آن بدون دم برگ، دنداندار و بزرگ به طول تقریبی نیم متر می باشد. گل های آنغوزه زردرنگ و گل آذین است. میوه آن دو فندقه ای، بیضی شکل و با سطحی صاف می باشد.

برای به دست آوردن آنغوزه، معمولاً در اوایل بهار اطراف ساقه گیاه را گود کرده و

بالای ریشه را به خوبی پاک و تمیز نموده و شستشو می دهند و سپس با برگ پر کرده و روی آن خاک می ریزند. بعد از تقریباً چهل روز از بهار گذشته ساقه را از حد ریشه قطع می کنند، شیره سفید رنگی از آن خارج می شود که کم کم در مجاورت هوا غلیظ شده و خشک می شود. البته بعداً ریشه را به دفعات از قسمت های پایین تر قطع کرده و شیره آن را جمع آوری می کنند. آنگوزه دارای طعمی گس و تلخ و بویی بسیار متعفن و تند می باشد.

آنگوزه به دو صورت در بازار عرضه می شود:

- ۱- نوع تمیز و بدون خار و خاشاک که به آن آنگوزه اشکی می گویند و بسیار مرغوب است. رنگ آن زرد مایل به قرمز بوده و به اندازه نخود و درشت تر از آن می باشد.
- ۲- نوع مخلوط شده با خار و خاشاک و شن که به نام آنگوزه توده ای معروف است. رنگ آن قرمز قهوه ای و خاکستری قهوه ای می باشد.

ترکیبات شیمیایی

آنگوزه حدوداً دارای ۶٪ رزین، ۲۰٪ صمغ، ۵٪ اسانس (که بیشتر آن ترکیبات سولفور است)، اسید فرولیک Ferulic Acid، آرازینوتانل Asaresinotannol، آزولین Azulene، موسیلاژ، باسورین Bassorine و وانیلین Vaniline است.

اشکال طبی آنگوزه

پودر آنگوزه: آنگوزه را خشک کرده و سپس در آسیاب برقی بریزید تا به صورت پودر درآید.

شیر آنگوزه: مقدار ۳ گرم پودر آنگوزه را با نصف لیوان آب مخلوط کنید تا مثل شیر شود این شیر برای برطرف کردن تشنج و هیستری بسیار مفید است.

تنتور آنگوزه: ۱۰۰ گرم پودر آنگوزه را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و برای مدت دو هفته بگذارید بماند و هرروزه آن را به هم بزنید و تکان دهید. بعد از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه در بسته نگهداری کنید. مقدار مصرف این تنتور ۱۰ قطره سه بار در روز است.

قرص آنگوزه: پودر آنگوزه را با عصاره کاهو مخلوط کرده و به صورت قرص

درمی آورند مقدار مصرف آن یک قرص ۰/۲ گرمی سه بار در روز است.

دم کرده انجدان: یک قاشق چایخوری از برگ و ریشه این گیاه را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید به مدت یک ربع ساعت بماند سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است. این دم کرده برای برطرف کردن دردهای عادات ماهیانه و تقویت قلب مفید است.

دم کرده ریشه انجدان: یک قاشق سوپخوری از ریشه خرد شده انجدان را در یک لیوان آب جوش ریخته و برای مدت یک ربع ساعت بگذارید دم بکشد. این دم کرده برای تصفیه خون و رفع مسمومیت حاصله از الکل و سیگار بسیار مفید است. مقدار مصرف آن سه فنجان سه بار در روز می باشد.

جوشانده: سه قاشق سوپخوری ریشه انجدان را در سه لیتر آب سرد به مدت یک ساعت خیس کنید و سپس آن را برای مدت ده دقیقه بگذارید بجوشد و بعد آن را صاف کرده و در وان حمام بریزید و به آن آب گرم اضافه کرده و در آن استراحت کنید. این حمام برای رفع بیماری های پوستی مفید است.

روغن آنغوزه: مقداری پودر آنغوزه را در روغن زیتون ریخته و بگذارید به آرامی برای نیم ساعت بجوشد.

خواص طبی

آنغوزه از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم و خشک بوده و دارای خواص زیر می باشد:

- ۱- کرم معده و روده را از بین می برد.
- ۲- عادات ماهانه را تنظیم می کند.
- ۳- برطرف کننده آسم و تنگی نفس می باشد.
- ۴- یبوست را برطرف می کند.
- ۵- ضد تشنج است.
- ۶- بیماری های عصبی را تسکین می دهد.
- ۷- آنغوزه را به غذای اسب ها اضافه می کنند تا آنها را رام و اهلی سازند.
- ۸- برای برطرف کردن صرع در کودکان مفید است.
- ۹- در صورتی که روی دندان کرم خورده گذاشته شود درد دندان را برطرف می کند.

- ۱۰- برای برطرف کردن اختلال حرکتی اندام‌های بدن، این قسمت‌ها و همچنین ستون فقرات را با تئور آنگوزه ماساژ دهید.
- ۱۱- اگر اعضای مختلف بدن ضعیف شده از آنگوزه استفاده کنید.
- ۱۲- برای برطرف کردن زنگ زدن گوش، مقداری از آنگوزه را با روغن زیتون جوشانده و سپس چند قطره از آن را در گوش بریزید.
- ۱۳- ادرارآور است.
- ۱۴- برای تقویت نیروی جنسی روغن آن را در محل آلت تناسلی بمالید.
- ۱۵- ضماد آن را اگر برسر بگذارید از ریزش مو جلوگیری می‌کند.
- ۱۶- برای برطرف کردن میگرن در روز سه فجان از جوشانده ریشه انجدان را میل کنید.
- ۱۷- برای رفع دردهای رماتیسمی هرروز از جوشانده ریشه انجدان بنوشید.
- ۱۸- نفخ و گاز شکم را برطرف می‌کند. بدین منظور ده قطره از تئور ریشه انجدان را در آب ریخته و بعد از غذا بنوشید.

مضرات آنگوزه

- آنگوزه چون گرم است استفاده زیاد از آن برای کبد مضر بوده و بهتر است آن را با انیسون، زرشک و یا انار خورد.
- زنان باردار و شیرده نباید آن را مصرف کنند. ضمناً استفاده درازمدت از آن ممکن است باعث سرگیجه و تهوع شود که در این صورت مصرف آن را باید فوراً قطع کرد.



اسفند - Syrian rue

نام علمی: *Peganum Harmala*

اسفند گیاهی است علفی و چندساله که تا ارتفاع ۴۰ سانتیمتر بالا می‌رود. این گیاه به‌حالت خودرو در شمال آفریقا، نواحی مدیترانه و غرب آسیا مخصوصاً سوریه، ترکیه و ایران (در اراضی بایر حاشیه کویر، تهران، قم، اصفهان، قزوین و اطراف کرج) به‌طور خودرو می‌روید.

در ایران اسفند را می‌سوزانند تا از چشم‌بد در امان باشند. در ترکیه گیاه اسفند را جلوی خانه‌ها آویزان می‌کنند تا از چشم‌زخم جلوگیری شود.

ترکیبات شیمیایی

دانه اسفند دارای الکالوئیدهای مختلف به نام‌های هارمین Harmine، هارمالین Harmaline، هارمالول Harmalol، پگانین Peganine و کوینازولین Quinazoline می‌باشد. هارمالین از نظر طبی تحریک کننده و تقویت کننده سیستم عصبی بوده و ماده‌ای سمی و مخدر است.

اشکال طبی

اسفند را می‌توان به صورت پودر، دانه و جوشانده مصرف نمود.

خواص طبی

اسفند از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- نیروی جنسی را تقویت می‌کند.
- ۲- عادت ماهیانه را باز می‌کند.
- ۳- ترشح شیر را زیاد می‌کند.
- ۴- درد معده را از بین می‌برد.
- ۵- اسهال و اسهال خونی را برطرف می‌کند.
- ۶- در قدیم برای سقط جنین به کار می‌رفت.
- ۷- تب بر است.
- ۸- کرم‌های روده و معده، مخصوصاً کرم کدو را از بین می‌برد.
- ۹- جوشانده برگ اسفند برای برطرف کردن رماتیسم مفید است.
- ۱۰- اخلاط ریه را خشک می‌کند.
- ۱۱- ادرارآور است.
- ۱۲- اسفند برای برطرف کردن بیماری‌های عصبی نظیر جنون، صرع و فلج مفید است.
- ۱۳- درد سیاتیک را برطرف می‌کند.
- ۱۴- برای درمان یرقان به کار می‌رود.
- ۱۵- بدن را گرم و برای سردمزاجان بسیار مفید است.

۱۶- برای رفع سردرد مزمن و صرع مقدار ۶ لیتر آب انگور را با ۱۸۰ گرم اسفند مخلوط کرده و بگذارید به آرامی بجوشد تا آب آن تبخیر شده و دو لیتر (۱/۳) آن باقی بماند سپس آن را صاف کرده و در بطری بریزید و در یخچال بگذارید. برای مدت یک ماه هرروزه یک قاشق سوپخوری صبح و عصر بنوشید تا بیماری شما مرتفع شود. حتی این نوشابه برای زنانی که می‌خواهند باردار شوند بسیار مفید است و باید به مدت سه روز متوالی هرروز ۲ بار یک قاشق سوپخوری از آن بنوشند.

۱۷- برای رفع درد سیاتیک می‌توان یک قاشق چایخوری کوچک پودر اسفند را مرتب به مدت دو هفته خورد.

۱۸- برای تمیز کردن بدن، اسفند را در آب خیس کرده و به مدت چند روز یک قاشق چایخوری از آن بخورید.

۱۹- برای برطرف کردن تنگی نفس مؤثر است.

۲۰- کمپرس جوشانده اسفند برای تقویت اعضاء بدن مفید است.

۲۱- یک قاشق سوپخوری اسفند را با یک لیوان روغن زیتون مخلوط کرده و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید. اگر چند روز متوالی چند قطره از این روغن را در گوش بچکانید سنگینی و صدا در گوش را از بین می‌برد.

۲۲- خواب‌آور است.

۲۳- در قدیم برای سیاه کردن موی سر مصرف می‌شد.

۲۴- دانه اسفند را بکوبید و با وازلین مخلوط کرده و برای برطرف کردن بواسیر روی مقعد بگذارید آن را از بین می‌برد.

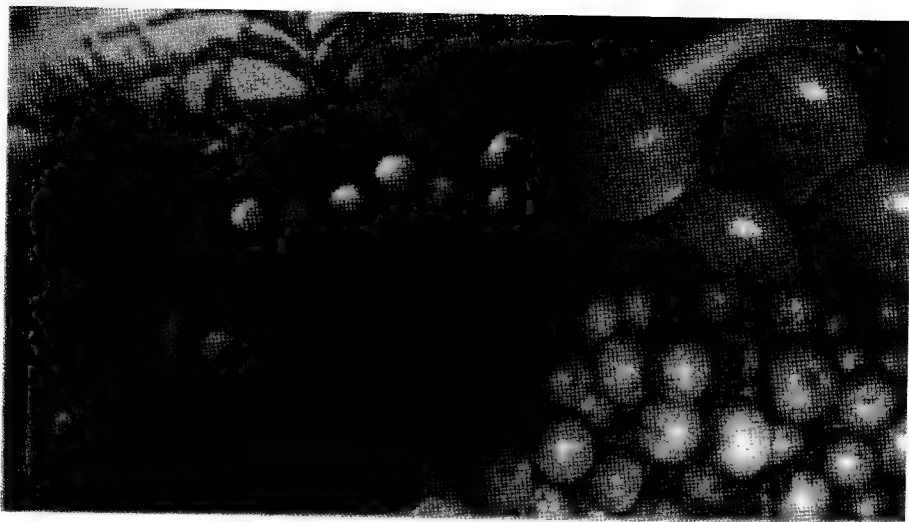
۲۵- برای تقویت مو و برطرف کردن ریزش آن، سر را با روغن اسفند ماساژ دهید.

۲۶- جوشانده ریشه اسفند شپش را می‌کشد.

مضرات اسفند

اسفند سمی بوده و نباید بیش از ۱۰ گرم در روز مصرف شود ضمناً چون گرم و خشک است برای گرم مزاجان مضر بوده و اینگونه اشخاص باید آن را با میوه‌های ترش و یا سکنجبین بخورند.

خوردن زیاد آن باعث استفراغ و تولید اوهام می‌شود.



املج - Amla

نام علمی: *Emblica Officinalis*

املج که به فارسی آمله نیز نامیده می شود درختچه کوچکی است با تنه خمیده و پرشاخ و برگ که بومی هندوستان و مناطق گرم و حاره جنوب شرقی آسیا مانند سیلان، مالایا و چین می باشد.

برگ های آن شامل برگچه های ریز و عاری از دم برگ به طول ده سانتیمتر و عرض سه سانتیمتر می باشد. گل های آن مجتمع و به رنگ زرد خاکستری است که در محور شاخه ظاهر می شود. میوه آن دارای طعمی ترش، تلخ و گس و اندازه آن کمی از گردو کوچکتر بوده که دارای پوستی نازک و گوشتدار می باشد. نوع مرغوب میوه که سنگین و زرد رنگ است به صورت تازه مصرف می شود. البته در هندوستان برای اینکه طعم گس و تلخ آن

از بین برود آن را به مدت سه روز در شیر تازه گاو می اندازند و سپس شسته و خشک می کنند. این نوع املج را املج پرورده می نامند.
ساقه این درختچه دارای پوستی خاکستری رنگ است که تکه تکه از آن جدا می شود.

ترکیبات شیمیایی

میوه املج بالاترین حد ویتامین C را در بین میوه ها و سبزیجات دارد و باید گفت که دارای ۲۰ برابر ویتامین C در لیمو ترش است.
دیگر مواد موجود در آن به شرح زیر است:
اسید گالیک Galic Acid، اسید الاجیک Ellagic Acid، گلوکز، اسید فایلم بلیک Phyllemblin، چربی، اسید موسیک، فایلم بلین Phyllemblin.
باید متذکر شد که تانن موجود در املج از اکسیده شدن ویتامین C در آن جلوگیری می کند روی این اصل میوه املج داروی مؤثری برای رفع کمبود این ویتامین می باشد.
ماده فایلم بلین موجود در املج خاصیت آدرنالین دارد.

اشکال طبّی

جوشانده: مقدار ۲۰ گرم پوست تنه درخت را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به دو سوم تقلیل یابد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.
دانه: دانه را به صورت پودر درآورید، مقدار مصرف آن ۱۰ گرم در روز است.

خواص طبّی

- املج از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:
- ۱- یبوست را برطرف می کند.
 - ۲- جوشانده ریشه این درخت تصفیه کننده خون می باشد.
 - ۳- تب بر است برای این منظور از دم کرده برگ آن استفاده کنید.
 - ۴- دل به هم خوردگی و حالت استفراغ را رفع می کند.

- ۵- دانه گیاه معالج آسم می‌باشد.
- ۶- تقویت کننده عمومی بدن است.
- ۷- حافظه را تقویت می‌کند.
- ۸- خونریزی را بند می‌آورد.
- ۹- اسهال و دیسانتری را معالجه می‌کند. برای این منظور از دم‌کرده برگ گیاه مخلوط با تخم شنبلیله استفاده کنید.
- ۱۰- برای رفع یرقان مفید است.
- ۱۱- برای معالجه اسهال خونی، املج را با آب لیموترش مخلوط کرده و به بیمار بدهید.
- ۱۲- عصاره میوه تازه آن برای رفع التهاب چشم به‌کار می‌رود.
- ۱۳- نیروی جنسی را تقویت می‌کند.
- ۱۴- خونریزی بواسیر را برطرف می‌سازد.
- ۱۵- قلب را تقویت می‌کند.
- ۱۶- کسانی که آب دهانشان زیاد است و در خواب روی بالش می‌ریزد؛ برای معالجه باید از این گیاه استفاده کنند.
- ۱۷- مالیخولیا را درمان می‌کند.
- ۱۸- عصاره میوه آن برای معالجه کولیت روده به‌کار می‌رود.
- ۱۹- کمر درد را برطرف می‌کند.
- ۲۰- سرفه را تسکین می‌دهد.
- ۲۱- سوءهاضمه را رفع می‌کند.
- ۲۲- برای برطرف کردن سرگیجه و سردرد ناشی از تب زیاد، میوه املج را له کرده و روی سر بگذارید.
- ۲۳- از دانه‌های آن برای رفع برونشیت استفاده کنید.
- ۲۴- افراد سالخورده که ضعیف هستند برای تقویت خود می‌توانند میوه املج را با ریشه شیرین‌بیان مخلوط کرده و بخورند.
- ۲۵- برای رفع کرم معده و روده مفید است.

عوارض جانبی

املج از نظر طب قدیم ایران سرد می باشد بنابراین افراد سردمزاج باید آن را با مخلوط دارچین، عسل و یا مصطکی بخورند. ضمناً کسانی که طحال آنها ضعیف است بهتر است آن را همراه با عسل و سنبل الطیب مصرف کنند.



۹

انجبار - Bistort

نام علمی: *Polygonum Bistorta*

در زبان یونانی Bis (دوبار) و Toerta، پیچیده معنی می دهد و چون ریشه انجبار دو بار به دور خود می پیچید آن را Bistorta می نامند.

این گیاه بومی نواحی مرطوب، مناطق باتلاقی و نقاط کوهستانی آمریکا، آسیا و اروپا است. در ایران نیز در کوهستان های الوند و سهند آذربایجان می روید.

ساقه آن راست، خط دار و تا ارتفاع ۷۰ سانتیمتر بالا می رود. برگ های آن متناوب با کناره موج دار می باشد که سطح فوقانی آن سبز شفاف ولی سطح تحتانی برگ سبز مایل به سفید است. برگ های پایین ساقه پررنگ، نوک تیز و دارای دم برگ دراز است ولی برگ های انتهایی ساقه کوچکتر و بدون دم برگ می باشد و از ساقه مستقیماً منشعب

شده‌اند.

گل‌های آن به شکل سنبله استوانه‌ای به رنگ گلی در انتهای ساقه در اوایل تابستان ظاهر می‌شود و زنبور عسل را به خود جذب می‌کند. ساقه آن ضخیم و پیچیده است که قسمت پوسته خارجی آن سیاه رنگ ولی قسمت داخل آن به رنگ قرمز می‌باشد که از اطراف آن ریزوم‌های فراوانی بیرون می‌آیند که مصرف طبی دارند. ریزوم‌ها چون دارای تانن فراوان می‌باشند برای رنگرزی چرم به کار می‌روند.

ترکیبات شیمیایی

ریزوم انجبار حدود ۲۰٪ تانن، ۳۰٪ آمیدون، ۱۰٪ مواد آلبومینوئیدی، قندهای مختلف، اسید گالیک *Galic Acid*، اکسی متیل آنتراکینون *Oxymethyl Antra Quinon* و یک ماده رنگی به نام قرمز انجبار است. ریزوم این گیاه را به صورت قطعات ۸-۳ سانتیمتری بریده و به فروش می‌رسانند.

اشکال طبی

جوشانده: مقدار ۵۰ گرم ریزوم خشک این گیاه را در یک لیتر آب ریخته و بگذارید برای مدت یک ربع ساعت به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان چهار بار در فاصله بین غذاها است.

خیس کرده: مقدار ۶۰ گرم ریزوم خشک گیاه را در یک لیتر آب نیم گرم به مدت یک ساعت خیس کنید و سپس آن را صاف نمایید از مزایای خیس کردن این است که آمیدون موجود در آب رسوب نمی‌کند در حالیکه در جوشانده آن این ماده ته نشین می‌شود.

شراب انجبار: مقدار ۱۵۰ گرم ریزوم خرد شده انجبار را در ۲۵۰ گرم الکل طبی ۴۵ درجه ریخته و بگذارید به مدت یک شبانه روز خیس بخورد بعد روی آن مقداری شراب قرمز بریزید تا حجم آن به یک لیتر برسد و بگذارید برای مدت چهار روز بماند سپس آن را صاف کنید. این شراب برای بیماران مسلول بسیار مفید است. مقدار مصرف آن یک فنجان دو بار در روز قبل از غذا است.

تتور انجبار: مقدار ۱۰۰ گرم ریزوم خرد شده انجبار را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید به مدت دو هفته بماند بعد از این مدت آن را صاف کنید و در

بطری درست نگهدای کنید. مقدار مصرف آن ۲۵-۲۰ قطره مخلوط با آب، سه بار در روز است.

گرد: ریشه خشک گیاه را در آسیاب برقی ریخته و به صورت پودر درآورید. مقدار مصرف آن ۱۰-۲ گرم مخلوط با عسل در روز می باشد.

* نسخه برای رفع اسهال بچه ها:

۳۰ گرم ریشه انجبار، ۸ گرم میخک، ۸ گرم گل ختمی را در ۶۰۰ گرم آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به نیم لیتر برسد؛ سپس این جوشانده را بروی ۸ گرم پودر آنزلیکا و ۸ گرم پودر زنجبیل ریخته و مدت ۱۰ دقیقه دیگر بگذارید بجوشد و بعد آن را سرد کرده و صاف کنید؛ سپس مقداری شکر یا قند به آن اضافه کرده و دوباره بجوشانید تا به صورت شربت درآید. مقدار مصرف برای بچه ها یک قاشق مرباخوری سه بار در روز می باشد.

* نسخه برای رفع بواسیر:

۱۵ گرم ریشه انجبار را با ۱۵ گرم گل ختمی مخلوط کرده و کمی شربت قند به آن اضافه کنید تا به صورت خمیر درآید و آن را در شیشه ای بریزید. مقدار مصرف آن یک چهارم قاشق مرباخوری سه بار در روز است. در صورت یبوست کمی پودر ریواس خشک شده به آن اضافه کنید.

خواص طبی

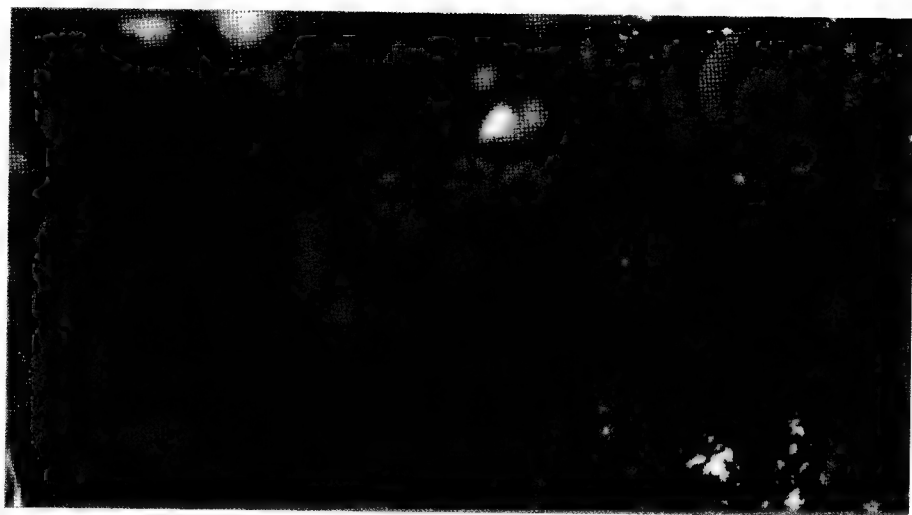
انجبار از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- یکی از قابض ترین گیاهان می باشد. بنابراین برای رفع خونریزی های داخلی و خارجی مانند خون دماغ، بواسیر، معده و ریه بسیار مؤثر است.
- ۲- تب را پایین می آورد.
- ۳- اسهال ساده و اسهال خونی را برطرف می کند.
- ۴- تقویت کننده دستگاه هاضمه است.
- ۵- تب نوبه و مالاریا را برطرف می کند.

- ۶- خونریزی از دستگاه ادراری را بند می آورد.
- ۷- اشتها را باز می کند.
- ۸- خون را تمیز کرده و حرارت را دفع می کند.
- ۹- گرد برگ انجبار کرم را از بین می برد.
- ۱۰- ترشحات زنانه را برطرف می سازد.
- ۱۱- ورم مجرای ادرار را درمان می کند.
- ۱۲- در درمان بی اختیاری ادرار مؤثر است.
- ۱۳- از سقط جنین جلوگیری می کند.
- ۱۴- شراب انجبار برای درمان مسلولین بسیار مؤثر است.
- ۱۵- برای رفع زخم مخاط دهان و لثه ها، گلودرد، آنژین و ورم لوزه ها، جوشانده ریشه انجبار را غرغره کنید.
- ۱۶- برای برطرف کردن اسهال می توان از جوشانده انجبار به صورت تنقیه استفاده کرد.
- ۱۷- برای مداوای زخم ها از کمپرس جوشانده آن استفاده کنید.

عوارض جانبی

انجبار گیاهی بی خطر است و استفاده مداوم آن نیز عوارضی ایجاد نمی کند فقط اشخاص سردمزاج در صورت استفاده باید آن را با زنجبیل بخورند تا متعادل شوند.



۱۰

اوجن - Jambolan

نام علمی: *Syzygium Cumini*

اوجن درختی است همیشه سبز که بومی نواحی هند، برمه و سیلان می باشد. همچنین در مناطق گرم آسیا و چین می روید. در جنوب ایران نیز وجود دارد. رشد این درخت بسیار سریع بوده و ارتفاع آن در دو سال اول به ۳/۵ متر و در چهل سالگی به بالاترین حد خود که چهل متر است می رسد. البته در آب و هوای مناسب مانند هندوستان رشد زیادی دارد ولی در فلوریدا بیشتر از ۱۵ متر بالا نمی رود. قطر تنه آن ۹۰ سانتیمتر است. برگ های آن متقابل، پهن، کشیده و بیضی شکل به طول ۲۵-۵ سانتیمتر و عرض ۱۰-۲/۵ سانتیمتر می باشد. برگ ها ابتدا صورتی رنگ و پس از رسیدن سبز رنگ می شوند.

میوه آن به صورت مجتمع، گرد و یا بیضی که در ابتدا سبز بوده ولی هنگامی که می رسد؛ مسی رنگ و سیاه می شود. پوست میوه نازک و درخشان است. داخل آن بنفش و یا سفید رنگ می باشد. میوه آن آبدار، معطر، خوشمزه، کمی گس و اسیدی است و در داخل آن یک هسته قهوه ای یا سیاه رنگ به طول ۴ سانتیمتر وجود دارد. بعضی از میوه ها بدون هسته و بعضی از آنها دارای ۵ تا ۴ هسته می باشند.

این درخت در سال ۱۹۲۰ به کالیفرنیا و فلوریدا برده شد و از آن تاریخ در این ایالات کشت می شود. برای اینکه طعم گس میوه از بین برود آن را برای مدت یک ساعت در آب نمک خیس می کنند و سپس آب آن را می گیرند که مانند آب انگور می باشد. از میوه اوجن مربا نیز درست می کنند. در هندوستان آب این میوه را در بطری به فروش می رسانند.

ترکیبات شیمیایی

هسته اوجن دارای اسانس، اسید الاجیک Ellagic Acid، جامبورین Jamborine، تانن، آنتی ملین Antimelline، جامبولول Jambolol، اولئین Oleine، لینولئین Linoleine، پال میتین Palmitin، استئارین Stearine، فایتوسترین Phytosterin، الکل میریسیل Myrcil Alcohol، الکالوئیدی به نام جامبوسین Jambocine، گلوکوسایدی به نام جامبولین Jambolin می باشد. همچنین در آن آنتی بیوتیکی وجود دارد که برضد استافیلوکوک عمل می کند. مقدار مواد موجود در صد گرم میوه اوجن به شرح زیر است:

آب	۸۴ گرم
پروتئین	۰/۶ گرم
چربی	۰/۲ گرم
مواد نشاسته ای	۱۴ گرم
کلسیم	۱۲ میلی گرم
منیزیم	۳۵ میلی گرم
فسفر	۱۶ میلی گرم
آهن	۱/۵ میلی گرم
سدیم	۲۶ میلی گرم

پتاسیم	۵۵ میلی گرم
مس	۰/۲۳ میلی گرم
گوگرد	۱۳ میلی گرم
کلر	۸ میلی گرم
ویتامین A	۸۰ واحد
ویتامین B۱	۰/۰۲ میلی گرم
ویتامین B۲	۰/۰۱ میلی گرم
ویتامین B۳	۰/۲ میلی گرم
ویتامین C	۱۵ میلی گرم
فولیک اسید	۳ میلی گرم
کولین	۷ میلی گرم

در ۱۰۰ گرم برگ درخت اوجن مواد زیر موجود است:

پروتئین	۹/۱ گرم
چربی	۴/۳ گرم
الیاف	۱۷ گرم
کلسیم	۱/۳ میلی گرم
فسفر	۰/۱۹ میلی گرم

از اسانس اوجن در عطرسازی و ساخت صابون استفاده می شود.

اشکال طبی

گرد هسته: هسته خشک اوجن را در آسیاب برقی ریخته و به صورت پودر درآورید. مقدار مصرف آن ۱/۵-۱ گرم در روز می باشد.

دم کرده: مقدار ۳۰ گرم برگ خشک و یا میوه اوجن را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ده دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از هر غذا است.

جوشانده: مقدار ۴۰ گرم پوست خشک درخت اوجن را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی برای مدت ۲۰ دقیقه بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف

آن یک فنجان قبل از هر غذا است.

تنتور: مقدار ۱۰۰ گرم برگ خشک شده و یا هسته اوجن را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید برای مدت دو هفته خیس بخورد و هر روزه آن را به هم بزنید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه درسته نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۲۵-۲۰ قطره مخلوط با آب، سه بار در روز است.

عصاره آبی: مقدار مصرف آن ۱۵ گرم مخلوط با یک لیوان آب نیم گرم یک ساعت قبل از صبحانه و یک ساعت قبل از خواب می باشد.

خواص طبی

اوجن از نظر طب قدیم ایران سرد و تر بوده و دارای خواص زیر است:

- ۱- قند خون را پایین می آورد، بنابراین داروی مؤثری برای بیماری قند است.
- ۲- دم کرده پوست درخت اوجن برای شستشوی زخم ها به کار می رود.
- ۳- اسهال خونی و اسهال ساده را برطرف می کند.
- ۴- برای تنظیم عادت ماهیانه از جوشانده پوست درخت استفاده کنید.
- ۵- میوه اوجن ضد گاز معده و روده است.
- ۶- مربای اوجن برای رفع اسهال و اسهال خونی مفید است.
- ۷- ادرار آور است.
- ۸- آب میوه و دم کرده آن تورم طحال را برطرف می کند.
- ۹- احتباس ادراری را رفع می کند.
- ۱۰- برای رفع گلودرد، با آب میوه و یا دم کرده آن غرغره کنید.
- ۱۱- معده و روده را تقویت می کند.
- ۱۲- عصاره هسته اوجن فشار خون را حدود ۳۴٪ پایین می آورد چون دارای اسید الاجیک Elagic Acid می باشد.
- ۱۳- از پوست درخت اوجن برای رنگ کردن چرم استفاده می کنند.
- ۱۴- برای التیام بیماری های پوستی پماد برگ درخت را روی پوست بگذارید.
- ۱۵- برگ درخت اوجن دارای آنتی بیوتیک طبیعی است.
- ۱۶- تب را پایین می آورد.

۱۷- ضد تورم است.

۱۸- برای تقویت معده، آب میوه اوجن را با سرکه مخلوط کرده و هرروز ناشتا بنوشید.

عوارض جانبی

اوجن گیاه بی خطری است ولی اگر با داروهای زیر خورده شود ممکن است عوارضی تولید کند.

– باریب توراتها Barbiturates

– داروهای ضد سرماخوردگی و ضد آلرژی

– آرام کننده ها

– داروهای ضد درد

ضمناً زنان باردار و شیرده نباید از این گیاه استفاده کنند.



۱۱

باکوپا - Bacopa

نام علمی: *Bacopa Monniera*

باکوپا بومی مناطق گرم و مرطوب هند و سیلان است و هم‌اکنون در بیشتر نقاط حاره زمین پرورش می‌یابد. در جنوب ایران نیز وجود دارد.

باکوپا گیاهی است خزانده و علفی و چندساله که دارای ساقه‌ای خزانده و گوشدار می‌باشد. برگ‌های آن دراز، بیضوی با سه رگبرگ که دارای لکه‌های کوچک سیاه‌رنگ و بدون دم‌برگ است. گل‌های آن به‌رنگ آبی یا سفید به‌حالت تک در کنار برگ‌ها ظاهر می‌شود. میوه‌اش پوشینه، بیضوی به‌طول تقریبی نیم سانتیمتر که دانه‌های ریزی به‌رنگ روشن در آن جا دارد.

ریشه، ساقه و برگ‌های این گیاه استفاده طبّی دارند.

ترکیبات شیمیایی

باکوپا دارای آلکالوئید، ساپونین Saponin، استرول Strols و باکوساید Bacoside (ماده مؤثره گیاه) می باشد.

اشکال دارویی

دم کرده: مقدار سی گرم برگ خشک گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ده دقیقه بماند، سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

جوشانده: مقدار چهل گرم ریشه خشک گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به دوسوم تقلیل یابد. سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف یک فنجان سه بار در روز است.

کپسول: این گیاه به صورت کپسول های صد میلی گرمی عرضه می شود. مقدار مصرف یک کپسول سه بار در روز است.

خواص طبی

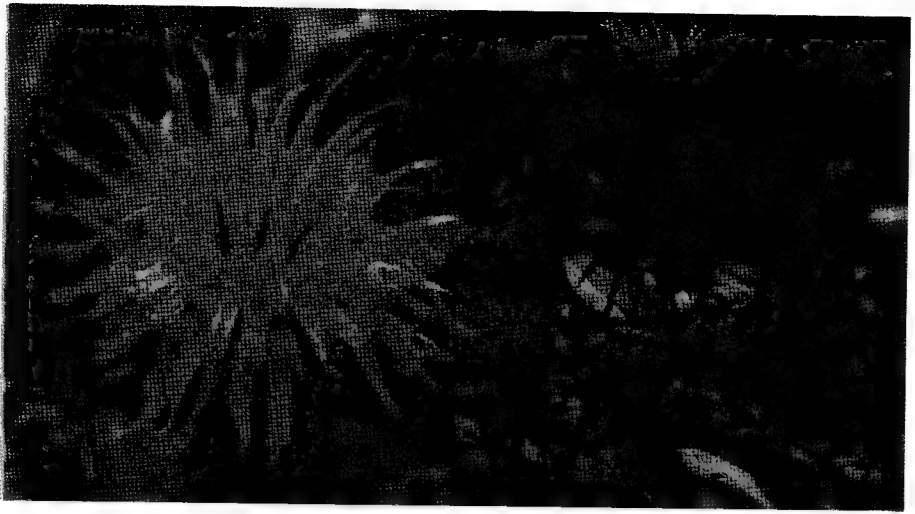
باکوپا از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- دل شوره و نگرانی را برطرف می کند.
- ۲- مغز و حافظه را تقویت می کند.
- ۳- اخلاط را از سینه خارج می کند.
- ۴- در درمان بیماری صرع اثر مفید دارد.
- ۵- ملین است.
- ۶- تقویت کننده اعصاب است.
- ۷- بی خوابی را برطرف می کند.
- ۸- یکی از آنتی اکسیدان های بسیار قوی است.
- ۹- برای درمان اختلالات روحی به کار می رود.
- ۱۰- ماهیچه های قلب و دستگاه تنفس را تقویت می کند.
- ۱۱- سرگیجه را برطرف می کند.

- ۱۲- قدرت تمرکز را بالا می برد، بنابراین گیاه مفیدی برای بچه های بازیگوش است.
- ۱۳- افسردگی را برطرف می کند.
- ۱۴- خستگی را از بین می برد.
- ۱۵- در درمان زخم های دیرعلاج و تومورها اثر مفید دارد.

عوارض جانبی

این گیاه اثرات جانبی ندارد فقط در بعضی از اشخاص فشار خون را بالا می برد. بنابراین کسانی که فشار خون بالا دارند باید آن را با احتیاط مصرف نمایند.



۱۲

برگاموت - Bergamot

نام علمی: *Monarda Didyma*

برگاموت را کریستوف کلمب از جزایر آنتیل و قناری به اسپانیا و سپس از آنجا به شهری در اسپانیا به نام برگا Berga برد و روی همین اصل برگاموت لقب گرفت. البته عده‌ای عقیده دارند که نام آن از شهری در ایتالیا به نام برگامو Bergamo گرفته شده است. هم‌اکنون برگاموت در ساحل عاج آفریقا و در آمریکای شمالی به مقدار زیاد کشت می‌شود.

برگاموت درخت کوچکی است به ارتفاع تقریبی ۴ متر که بسیار شبیه درخت نارنج می‌باشد. برگ‌های آن بیضی شکل، دارای دمبرگی بالدار و گل‌های آن سفید یا صورتی است که بوی پرتقال می‌دهد و زنبور عسل را به خود جذب می‌کند.

میوه آن شبیه نارنج و پرتقال ولی کوچکتر از آنها است که ابتدا سبز بوده و پس از رسیدن زردرنگ می شود.

از پوست میوه برگاموت اسانسی گرفته می شود که بسیار خوشبو است. این اسانس رنگ زرد متمایل به سبز دارد که پس از انبار کردن به رنگ قهوه ای زیتونی درمی آید. برگاموت در آب و هوایی که دارای زمستان های خشک است به خوبی رشد می کند.

ترکیبات شیمیایی

در پوست برگاموت استات لینالیل Linalyl Acetate، لیمونن Limonen (حدود ۵۰٪)، لینالول Linalool (حدود ۴۰٪) و تربپنیئول Terpineol وجود دارد.

اشکال طبی

برگ های سبز و جوان آن معمولاً در سالاد مصرف می شود.
دم کرده: مقدار یک قاشق چایخوری برگ های خشک و یا ۶ برگ تازه این گیاه را در یک لیوان آب جوش ریخته و برای مدت ده دقیقه دم کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان بعد از هر غذا است. این دم کرده آرام کننده اعصاب بوده و باعث هضم غذا می شود.
اسانس: این اسانس که از فشار دادن پوست میوه به دست می آید در عطرسازی مصرف می شود. می توان آن را از فروشگاه های Health food خریداری کرد.
 این اسانس را به چایی Earlgray اضافه می کنند.

خواص طبی

- برگاموت از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:
- ۱- تقویت کننده معده و دستگاه هاضمه می باشد.
- ۲- هضم غذا را تسریع کرده و از ترش شدن غذا جلوگیری می کند.
- ۳- کرم معده و روده را از بین می برد.
- ۴- ضد عفونی کننده و میکروب کش است.
- ۵- از قرن شانزدهم در ایتالیا برای پایین آوردن تب و معالجه بیماری مالاریا به کار می رود.

۶- از روغن آن برای از بین بردن عفونت‌های ادراری و مخصوصاً عفونت مهبل استفاده می‌شود برای این منظور چند قطره روغن آن را در نیم لیتر آب ریخته و به‌عنوان دوش از آن استفاده کنید.

۷- افسردگی را برطرف کرده و حالت آرامش و خوشحالی به‌انسان می‌دهد.

۸- یکی از بهترین گیاهان برای برطرف کردن بیماری‌های پوستی نظیر اگزما، تب‌خال، گزیدگی حشرات و سوریا سیس می‌باشد. چند قطره روغن آن را با روغن بادام مخلوط کرده و روی قسمت‌های مبتلا شده بمالید.

۹- برای برطرف کردن جوش صورت دو قطره اسانس برگاموت با یک قاشق روغن بادام مخلوط کرده و هرروز صورت خود را با آن ماساژ دهید.

۱۰- در مداوای برونشیت، ورم لوزه و سل موثر است.

۱۱- برای برطرف کردن گلو درد و ورم لوزه با دم‌کرده آن غرغره کنید.

۱۲- در کرم‌های پوست از روغن آن استفاده می‌شود.

۱۳- برای ضد عفونی کردن هوا در بیمارستان‌ها و منازل در هنگام بروز بیماری‌های عفونی و اپیدمی کمی از روغن آن را در آب ریخته و بگذارید بجوشد تا بخار آن فضا را پر کرده و تمیز کند.

۱۴- برای درمان کسانی که خیلی زود عصبانی می‌شوند مفید است.

۱۵- کبد و طحال را تمیز و تقویت می‌کند.

۱۶- عفونت‌های روده‌ای را از بین می‌برد.

۱۷- برای برطرف کردن بیماری‌ها و عفونت‌های ریوی، روغن آن را در آب ریخته و بخور دهید.

۱۸- استافیلوکوک را از بین می‌برد.

۱۹- ادرار آور است.

۲۰- برای برطرف کردن بوی بد مواد شیمیایی به‌کار می‌رود.

۲۱- سرماخوردگی را مداوا می‌کند.

۲۲- دل به‌هم خوردگی را از بین می‌برد.

۲۳- دردها و ناراحتی‌های عادت ماهیانه را از بین می‌برد.

۲۴- اشتها را باز می‌کند.

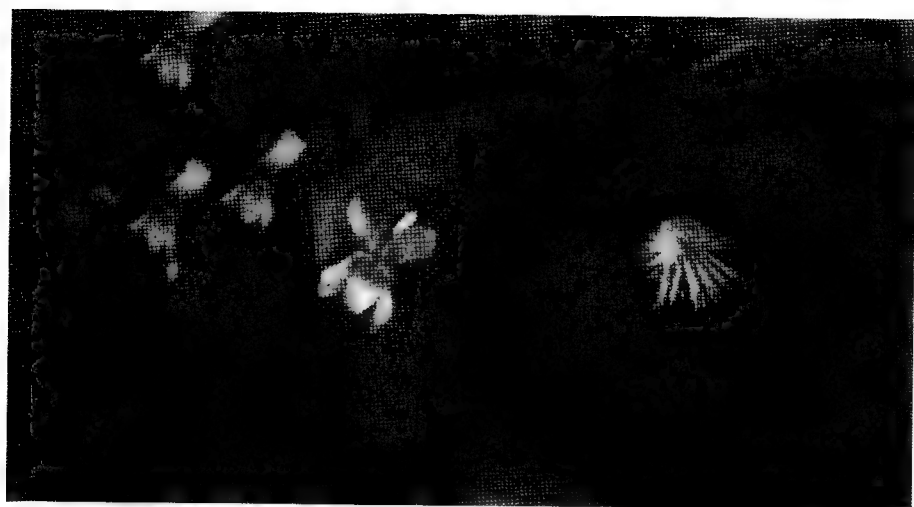
۲۵- سرفه را برطرف می سازد.

۲۶- میوه برگاموت نیروی جنسی را تحریک می کند.

۲۷- برای رفع دل درد نوزادان، چند قطره روغن آن را با روغن بادام مخلوط کرده و شکم را با آن ماساژ دهید.

عوارض جانبی

استفاده از اسانس و کرم هایی که دارای برگاموت هستند در بعضی از اشخاص باعث حساسیت پوست در مقابل آفتاب می شود اینگونه از اشخاص در صورت استفاده از آن باید سعی کنند که در مقابل تابش مستقیم آفتاب قرار نگیرند.



۱۳

بنفشه معطر - Sweet Violet

نام علمی: Violet Odorata

بنفشه گیاهی است وحشی و چندساله که در مناطق مرطوب و زیر سایه درختان می‌روید. این گیاه در اکثر نقاط دنیا وجود دارد.

بنفشه از قدیم‌الایام مورد شناسایی مردم بوده و از آن برای درمان بیماری‌های مختلف استفاده می‌کرده‌اند.

گل‌های آن زیبا، معطر و به‌رنگ بنفش بوده که در اوایل بهار ظاهر می‌شود. ریشه آن دهنده و بسیار بدبو است. برگ‌های آن که از ناحیه یقه ساقه خارج می‌شوند به‌شکل قلب بوده و دارای دمبرگی دراز است.

ترکیبات شیمیایی

بنفشه دارای موسیلاژ، اسید سالیسیلیک Salicylic Acid، وایولین Violine و اسانسی معطر و خوشبو است.

برگ بنفشه دارای مقدار کمی آنتوسیانین Anthocyanine می باشد.

اشکال طبی بنفشه

جوشانده: ۵۰ گرم از گل خشک شده بنفشه را با یک لیتر آب جوش مخلوط کرده و برای مدت ۳ دقیقه بگذارید به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

روغن بنفشه: مقدار ۱۵۰ گرم از گل خشک شده بنفشه را در یک لیتر روغن زیتون یا روغن کنجد ریخته و جلوی آفتاب بگذارید؛ پس از چند روز آن را صاف کرده و دوباره به همان مقدار، گل بنفشه به آن اضافه کنید و بعد از چند روز آن را صاف کرده و این عمل را چند بار ادامه دهید تا روغن کاملاً از عطر و رنگ بنفشه اشباع شود. البته روغن را نیز می توانید از فروشگاه های Health Food خریداری کنید.

دم کرده: پنج گرم گل بنفشه خشک شده را در نیم لیتر آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

شربت بنفشه: ۱۰۰ گرم گل بنفشه را همراه با ۵۰۰ گرم شکر در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۲ ساعت در حرارت خیلی کم بماند (نجوشد)؛ سپس آن را صاف کرده و در شیشه ای نگهداری کنید. این شربت برای برطرف کردن سرفه و بیرون آوردن خلط از سینه بسیار مفید است. مقدار مصرف آن برای بچه ها یک قاشق چایخوری و برای بزرگسالان یک قاشق سوپخوری سه بار در روز است.

مرهم بنفشه: مقداری گل و برگ تازه بنفشه را کاملاً کوبیده و در داخل شیر سرد بریزید و کاملاً با هم مخلوط کنید.

خواص طبی

بنفشه از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است. از کلیه قسمت های بنفشه در طب

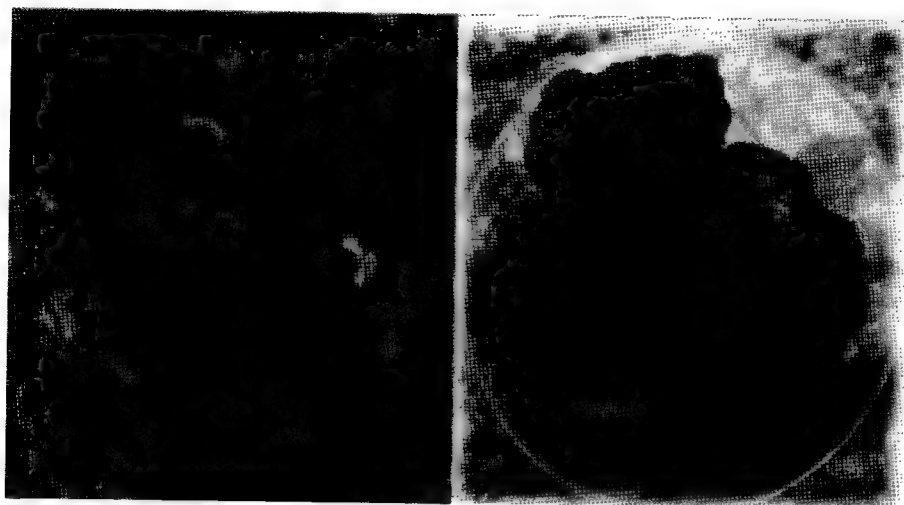
استفاده می‌شود.

- ۱- نرم‌کننده سینه و خلط‌آور است.
- ۲- تب‌بر است و تب‌های شدید را برطرف می‌کند.
- ۳- برای درمان بیماری‌های تنفسی مفید است.
- ۴- شربت بنفشه را می‌توان برای برطرف کردن برفک دهان بچه‌ها به‌کار برد.
- ۵- برای التیام زخم‌ها و مخصوصاً آگزما از مرهم بنفشه استفاده کنید.
- ۶- ادرارآور است.
- ۷- عرق‌آور است.
- ۸- دم‌کرده بنفشه درمان‌کننده سرماخوردگی، برونشیت و گلو درد است.
- ۹- گل بنفشه معالج زخم معده و خونریزی معده است.
- ۱۰- تقویت‌کننده کلیه و مثانه است.
- ۱۱- خون را تمیز و تصفیه می‌کند.
- ۱۲- برای مسلولین مفید است.
- ۱۳- صفرای جمع شده در معده و روده را دفع می‌کند.
- ۱۴- فشار خون را پایین می‌آورد.
- ۱۵- برای رفع مسمومیت و ایجاد استفراغ در شخص از دم‌کرده ریشه بنفشه استفاده کنید.
- ۱۶- برای درمان سرفه خشک در کودکان مقداری روغن بنفشه را به‌سینه آنها بمالید.
- ۱۷- روغن بنفشه را اگر به‌سر بمالید از ریزش مو جلوگیری می‌کند و باعث روییدن مو می‌شود.
- ۱۸- برای رفع یبوست دم‌کرده بنفشه را با شیرخشت مخلوط کرده و بخورید.
- ۱۹- نوشیدن یک لیوان دم‌کرده بنفشه قبل از رفتن به‌رختخواب باعث خواب خوبی می‌شود.
- ۲۰- اگر طفل شما کم‌خواب است و نمی‌خوابد کافی است که چند قطره روغن بنفشه را روی تکه پنبه‌ای ریخته و در مقعد کودک قرار دهید.
- ۲۱- برای درمان آسم و تنگی نفس، سه گرم روغن بنفشه را بعد از اینکه از حمام خارج شدید بخورید.

- ۲۲- بوییدن گل بنفشه خواب آور است.
- ۲۳- شربت بنفشه ملین است.
- ۲۴- برای باز کردن بینی و درمان زکام، چند قطره از دم کرده بنفشه را در بینی بچکانید.
- ۲۵- برای رفع التهاب چشم با دم کرده بنفشه چشم ها را کمپرس کنید.
- ۲۶- در درمان کلیه، کبد و طحال مفید است.
- ۲۷- برای ساختن مسهل، آن را با آلو، عناب، تمر هندی، شاتره و هلیله بخورید.
- ۲۸- شیر پاک کن ساخته شده از بنفشه یکی از بهترین محصولات آرایشی است که پوست را جوان، نرم و شفاف و سفید می کند. برای تهیه این شیر پاک کن کافی است که سه قاشق چایخوری پوست بنفشه را در نیم لیتر شیر ریخته و بگذارید به مدت سه دقیقه به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کرده و بگذارید سرد شود. برای استفاده، پنبه ای را با این محلول آغشته کرده و روی پوست صورت و گردن بکشید و پس از یک ربع ساعت صورت را با آب ولرم بشوید و با یک کرم مرطوب کننده چرب کنید.
- ۲۹- برای رفع خارش مقداری روغن بنفشه روی پوست بمالید.
- ۳۰- اگر روغن بنفشه روی مفاصل بمالید درد مفاصل را برطرف می کند.
- ۳۱- تخم بنفشه بهترین درمان برای یبوست اطفال است. برای این منظور مقدار یک قاشق چایخوری از تخم بنفشه را در یک لیوان آب خیس کنید و صبح ناشتا به طفل بخورانید.
- ۳۲- برای رفع سردرد بنفشه را با بابونه دم کنید و با آن سر را کمپرس کنید.

مضرات بنفشه

اگر این گیاه به مقدار گفته شده مصرف شود به هیچ وجه ضرری ندارد ولی اگر در خوردن آن اسراف گردد باعث سنگینی معده و دل به هم خوردگی و ضعف می شود.



۱۴

بوی جهودان - Guggul

نام علمی: Commiphora Mukul

گوگول که در کتاب‌های قدیم ایران به نام بوی جهودان معروف است یکی از گیاهان کشور هندوستان می‌باشد که در طب سنتی هند از قدیم‌الایام به کار می‌رفته است. درختچه‌ای است با ساقه گره‌دار و خاردار که تا ارتفاع ۱/۵ متر بالا می‌رود. برگ‌های آن بیضوی به طول ۲۰ و عرض ۸ سانتیمتر است که مستقیماً از ساقه منشعب می‌گردند. برگ‌های پایین ساقه بزرگ و هرچه به طرف بالای ساقه می‌رود برگ‌ها کوچکتر می‌شوند. گل‌های آن استکانی در دسته‌های دو و سه تایی، به رنگ قهوه‌ای قرمز با دمگل کوتاه می‌باشند.

میوه آن شفت مانند، به رنگ قرمز و به قطر ۸۶ میلی‌متر است. شیرهای زرد رنگ از

ساقه‌های آن تراوش می‌کند که تلخ بوده و مصرف دارویی دارد.

ترکیبات شیمیایی

این گیاه دارای صمغ، روغن‌های فرار و رزین می‌باشد.
ماده مؤثر آن گوگول استرونز Guggulsterons نامیده می‌شود.

اشکال طبی

پودر: صمغ این گیاه را پودر کرده و مصرف می‌کنند. مقدار مصرف نیم گرم پودر سه بار در روز می‌باشد.

کپسول: معمولاً کپسول آن ۲۵ میلی‌گرم از ماده مؤثره را دارا می‌باشد. مقدار مصرف یک کپسول سه بار در روز است.

تنتور: مقدار مصرف ۱۵-۲۵ قطره با آب سه بار در روز می‌باشد.

خواص طبی

گوگول از نظر طب قدیم ایران گرم و مرطوب بوده و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- کلسترول را پایین می‌آورد و یکی از بهترین گیاهان برای این منظور می‌باشد. در تحقیقاتی که جدیداً بر روی این گیاه انجام گرفته نشان داده شده که مصرف یک کپسول سه بار در روز برای مدت یک ماه مقدار کلسترول بد را ۱۱٪ کاهش داده و کلسترول خوب HDL را بالا می‌برد.

- ۲- برای درمان کم‌کاری تیروئید Hypothyroidism به کار می‌رود.

- ۳- مقدار تری‌گلیسرید Triglyceride را پایین می‌آورد.

- ۴- از سخت شدن رگ‌ها و تصلب شرائین و همچنین چسبیدن پلاکت‌های خون جلوگیری می‌کند.

- ۵- گردش خون را تنظیم می‌کند.

- ۶- عفونت دهان را برطرف می‌سازد.

- ۷- دردهای عادت ماهیانه را برطرف می‌کند.

- ۸- بیماری‌های پوستی را درمان می‌کند.

۹- از چاقی جلوگیری کرده و برای برطرف کردن اضافه وزن مفید است.

مضرات بوی جهودان

این گیاه اگر به مقدار گفته شده مصرف شود عوارضی ایجاد نمی‌کند اما افراط در آن ممکن است ایجاد سردرد، حالت تهوع، آروغ زدن و سسکه شود. کسانی که بیماری‌های کبدی دارند و یا از داروهای رقیق کننده خون استفاده می‌کنند نباید از این گیاه مصرف نمایند.



۱۵

به لیمو - Lemon Verbena

نام علمی: *Lippia Citriodora*

به لیمو بومی مناطق آمریکای جنوبی مخصوصاً شیلی و پرو است و در قرن هفدهم به وسیله دانشمند ایتالیایی Augustin Lippi به اروپا برده شد و این گیاه به افتخار او نامگذاری گردید.

به لیمو درختچه ای است همیشه سبز که ارتفاع آن تا ۲ متر می رسد. برگ های آن سبز، بیضی شکل و نوک تیز بوده و ۳ تا ۴ برگ از یک نقطه ساقه منشعب می شود. گل های آن خوشه ای و کوچک که رنگ داخل جام آن آبی مایل به بنفش و خارج آن سفید است و به صورت سنبله های متعدد در قسمت انتهایی ساقه ظاهر می شود.

برگ های به لیمو در موقع تماس خشن می باشد و اگر مالش داده شوند بوی عطر

دلپذیری مانند بوی لیمو از آن متصاعد می‌گردد.

ترکیبات شیمیایی

به‌لیمو دارای یک اسانس روغنی به‌نام روغن وربنا Verbena Oil است. معمولاً مقدار این روغن ۰/۷ تا ۰/۱ درصد می‌باشد.

اشکال طبی

دم‌کرده: یک قاشق مرباخوری برگ خشک درخت را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ۵ دقیقه دم بکشد، سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از هر غذا است.

روغن: این روغن را می‌توان از فروشگاه‌های Health Food خریداری کرد. برای تهیه آن در منزل می‌توان برگ‌های این درخت را در روغن زیتون ریخته و هر روزه آن را به هم بزنید و پس از یک هفته آن را صاف کرده و دوباره برگ‌های تازه به روغن اضافه کنید و چند بار این عمل را تکرار کنید تا روغن کاملاً عطر به‌لیمو به‌خود بگیرد. این روغن برای ماساژ بدن به‌کار می‌رود.

خواص طبی

به‌لیمو از نظر طب قدیم ایران سرد و تر بوده و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- آرام‌بخش قلب و اعصاب است.
- ۲- طپش قلب را برطرف می‌کند.
- ۳- تقویت‌کننده معده است.
- ۴- دردهای ناحیه شکم را برطرف می‌کند.
- ۵- دل‌پیچه و اسپاسم معده را درمان می‌کند.
- ۶- نفخ و گاز معده را برطرف می‌سازد.
- ۷- برای معالجه میگرن به‌کار می‌رود.
- ۸- سرگیجه را برطرف می‌کند.
- ۹- تب‌بر است.

۱۰- زنگ زدن گوش را رفع می کند.

۱۱- به هضم غذا کمک می کند.

۱۲- برای درمان بیماری های پوستی و زخم های بدن، برگ های تازه آن را له کرده و روی این قسمت ها بگذارید.

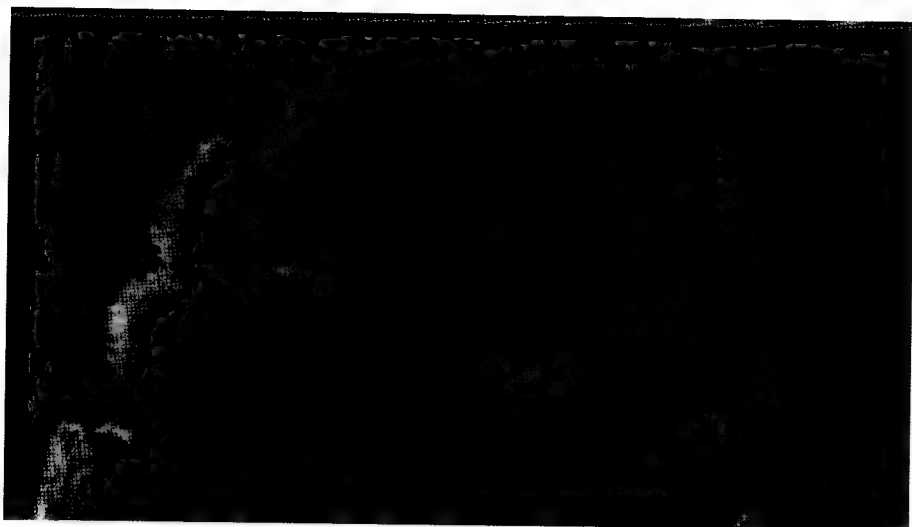
۱۳- در عطرسازی و کرم های زیبایی به کار می رود.

۱۴- ضد تشنج است.

۱۵- برای رفع جوش های صورت و کورک، اسانس آن را با روغن بادام مخلوط کرده و این قسمت ها را با آن ماساژ دهید.

عوارض جانبی

به لیمو گیاهی است کاملاً بی خطر و حتی برگ های آن را می توان در سالاد ریخت که بوی مطبوعی به آن می دهد.



۱۶

بیدمشک - Egyptian Willow

نام علمی: *Salix Aegytiaca*

بیدمشک بومی ایران بوده و گل بیدمشک نیز خوانده می شود و در نواحی مختلف ایران، اسامی مختلفی دارد؛ در گرگان مشبد، در نیودشت سوگوت، در ارسباران پیشی پیشی و در طب سنتی گربه بید، بهرامج و شاه بید نامیده می شود.

بیدمشک درختچه ای است دو پایه که ارتفاع آن تا ۸ متر نیز می رسد. برگ های آن بیضوی شکل است که در پایه های نر، سبز روشن و پشت آن کرکدار می باشد. در پایه های ماده برگ ها پهن تر است. گل های آن بسیار معطر بوده و زیر پوست و روی چوب این درخت بر جستگی های تیزی وجود دارد.

قسمت مورد استفاده درخت بیدمشک، پوست، برگ و گل آن است.

ترکیبات شیمیایی

بیدمشک دارای سالیسین Salicin، فلاونولوسید Flavonolside، پریپولوسید Perpulolside، سالی سیکوسید Salicicoside، صمغ و تانن می باشد.

حالات طبی

عرق بیدمشک در ایران معروف بوده و از گل آن گرفته می شود. مقدار مصرف آن نصف فنجان قبل از هر غذا است.

دم کرده: ۵۰ گرم برگ و یا سنبله درخت را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید حدود ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از هر غذا است.

خواص طبی

بیدمشک از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب بوده و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- تب بر است.
- ۲- مسکن است.
- ۳- اعصاب را آرام می کند.
- ۴- سردردهای گرم را برطرف می کند.
- ۵- بوئیدن گل آن گرفتگی بینی را باز کرده، قلب و مغز را تقویت می کند.
- ۶- عرق بیدمشک بی خوابی را از بین می برد.
- ۷- برای رفع بی اشتهاهی یک فنجان دم کرده بیدمشک را قبل از غذا بنوشید.
- ۸- برای دفع سنگ کیسه صفرا، از جوشانده برگ و سنبله آن به مقدار سه فنجان در روز برای مدت دو هفته بنوشید.
- ۹- عرق بیدمشک معده را تقویت می کند.
- ۱۰- برای تنظیم عادت ماهیانه از دم کرده آن استفاده کنید.
- ۱۱- گاز و نفخ معده را از بین می برد.
- ۱۲- بیدمشک ملین است.
- ۱۳- برای دفع کرم های معده و روده یک فنجان از دم کرده آن را، سه بار در روز

بنوشید.

۱۴- جریان پررود را تنظیم می‌کند.

۱۵- جوشانده پوست درخت بیدمشک برای درمان بیماری‌های پوستی مفید است.

۱۶- قند خون را پایین می‌آورد بنابراین افرادی که بیماری قند دارند باید نصف فنجان

عرق بیدمشک بعد از غذا بنوشند.

۱۷- عرق بیدمشک باعث تقویت نیروی جنسی است.

۱۸- هضم غذا را تسریع می‌کند.



۱۷

پامچال - Cowslip

نام علمی: *Primula Officinalis*

پامچال گیاهی است علفی و چندساله که ساقه آن تا ارتفاع ۳۰ سانتیمتر بالا می‌رود. این گیاه به‌حالت خودرو در چمنزارها و در پای درختان جنگل در نواحی اروپا و شمال آفریقا می‌روید.

برگ‌های آن بیضوی و کرکدار است که در قسمت تحتانی ساقه و دورادور آن قرار دارند. گل‌های آن به‌شکل خوشه‌ای و چتر خمیده و زردرنگ می‌باشد که در اوایل بهار در انتهای ساقه ظاهر می‌شوند. گل‌های آن دارای بوی خوش بوده و بسیار زیبا هستند و به‌همین دلیل به‌عنوان گیاه زینتی در نواحی مختلف دنیا پرورش داده می‌شوند. برگ، گل و ریشه آن استفاده طبی دارد.

این گیاه در اوایل قرن دوازدهم به عنوان گیاه فلج شهرت یافت و بعداً از آن به عنوان مدر (ادرارآور) و تقویت کننده ریه ها استفاده به عمل آمد.

ترکیبات شیمیایی

ریشه این گیاه دارای ساپونین، دو نوع قند به نام های پری مه و روساید Primeveroside، و پری مولاوروساید Primulaveroside، فلاوونوئید، ویتامین C و یک ماده رنگی می باشد.

اشکال طبی

دم کرده: ۲۰ تا ۳۰ گرم گل و برگ پامچال را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ده دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف یک فنجان قبل از هر غذا است و برای برطرف کردن دردهای رماتیسمی مصرف می شود.

جوشانده: ۳۰ گرم از ریشه این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به نصف تقلیل یابد و بعد آن را صاف کنید. مقدار مصرف یک فنجان قبل از هر غذا است. این جوشانده برای رفع عفونت های مجاری تنفسی و به عنوان ادرارآور مصرف می شود.

روغن: ریشه این گیاه را پودر کرده و در روغن زیتون بریزید و بگذارید دو هفته بماند. سپس آن را برای برطرف کردن درد رماتیسم و نقرس روی قسمت های دردناک بمالید.

خواص طبی

پامچال از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱- برای باز کردن مجاری ادرار و برطرف کردن تورم به کار می رود.

۲- ضد تشنج است.

۳- آرام کننده و مسکن می باشد.

۴- ادرارآور است.

۵- سرفه را برطرف می کند.

۶- خلط را از سینه خارج می سازد.

۷- اسید اوریک را از بدن خارج و درد نقرس را برطرف می کند.

- ۸- التهابات مجاری ادرار را برطرف می‌کند.
- ۹- برای رفع ضرب‌دیدگی و خون‌مردگی اعضای بدن از کمپرس جوشانده ریشه پامچال استفاده کنید.
- ۱۰- بیماری‌های مجاری تنفسی مانند برونشیت و ذات‌الریه را برطرف می‌کند.
- ۱۱- استفاده از آن در هنگام آغاز گریپ و سرماخوردگی اثر مهمی در درمان آن دارد؛ به‌طوری‌که مجاری تنفسی را از ترشحات پاک می‌کند.
- ۱۲- بی‌خوابی را برطرف می‌کند.
- ۱۳- در رفع سردردهای یک طرفه اثر مهمی دارد.
- ۱۴- بیماری‌های کلیه و مثانه را درمان می‌کند.
- ۱۵- سرگیجه را برطرف می‌سازد.
- ۱۶- اسهال‌های مزمن را درمان می‌کند.
- ۱۷- طپش قلب را برطرف می‌کند.
- ۱۸- زخم‌ها را با کمپرس جوشانده آن شستشو دهید زیرا زخم‌ها را التیام داده و خونریزی را بند می‌آورد.
- ۱۹- برای رفع درد ماهیچه و مفاصل‌ها، برگ‌های آن را له کرده و روی این قسمت‌ها بگذارید.
- ۲۰- لرزش اعضاء را برطرف می‌کند.

عوارض جانبی

پامچال گیاه بی‌خطری است و استفاده کوتاه‌مدت از آن عوارضی ایجاد نمی‌کند. زنان باردار نباید از آن استفاده کنند.



۱۸

پنج انگشت - Chaste Tree نام علمی: Vitex Agnus Castus

در قرون وسطی به این گیاه فلفل راهبه می گفتند زیرا یکی از گیاهانی بود که همیشه روی میز غذای راهبه ها و کشیش ها موجود بود به این دلیل که اعتقاد داشتند هیجانان جنسی و شهوت را فرو می نشاند و لغت agnus به معنی سترون می باشد.

پنج انگشت که به نام فلفل کوهی، فلفل بری، اثلق و فنجناکشت در طب سنتی ایران شهرت دارد بومی نواحی مرکزی آسیا و مناطق مدیترانه است. درختچه ایست که بلندی آن به حدود دو متر می رسد. برگ های آن پنجه ای متشکل از ۵ تا ۷ برگچه بیضی شکل، باریک و نوک تیز می باشد که همه از یک نقطه خارج شده و با دمبرگی به ساقه وصل می شوند و علت وجه تسمیه آن به پنج انگشت شکل برگ های آن است که مانند پنج

انگشت به نظر می‌رسد. روی برگ‌ها سبز و زیر برگ‌ها سفید می‌باشد. گل‌های آن آبی مایل به بنفش و به صورت سنبله دراز و به طول ۵-۱۰ سانتیمتر در انتهای شاخه ظاهر می‌شود. میوه آن سفت با نوک پهن و کرکدار و دانه آن تند و معطر است. از کلیه قسمت‌های این گیاه بوی فلفل استشمام می‌شود. این گیاه در انگلیسی به نام گیاه عصمت Chaste نیز شهرت دارد.

ترکیبات شیمیایی

میوه پنج انگشت دارای حدود ۱/۷٪ اسانس است. این اسانس شامل سنیول Cineole، سابینین Sabinene، آلفا پنین، Alfapinen، گلوکوسایدهای وای تکسینین Vitexinine، و وای تکسین Vitexin، می‌باشد.

اشکال طبّی

میوه: میوه این گیاه به صورت خشک مصرف می‌شود.

دم‌کرده: مقدار یک قاشق مرباخوری از برگ و شاخه‌های گلدار پنج انگشت را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز قبل از غذا است.

پودر: میوه خشک را پودر کنید. مقدار مصرف ۵-۱۰ گرم در روز می‌باشد.

تتور: مقدار ۱۰۰ گرم میوه خشک را در نیم لیتر الکل طبّی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید برای مدت دو هفته خیس بخورد و هر روز آن را تکان دهید و هم بزنید. بعد از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه در بسته در جای خنکی نگهداری کنید. مقدار مصرف ۲۵-۲۰ قطره سه بار در روز مخلوط با آب است.

خواص طبّی

پنج انگشت از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱- برای رفع دردها و ناراحتی‌های قبل و دوران عادت ماهیانه مفید است.

۲- عادت ماهیانه دردناک را برطرف می‌کند.

۳- عادات ماهیانه را منظم می‌کند.

- ۴- ناراحتی‌های دوران یائسگی را برطرف می‌کند.
- ۵- هورمون پروژسترون را زیاد کرده و هورمون پرولاکتین را کاهش می‌دهد. بنابراین خانم‌هایی که بدون دلیل باردار نمی‌شوند؛ باید از آن استفاده کنند.
- ۶- ترشحات واژن را از بین می‌برد.
- ۷- گردش خون را تنظیم می‌کند.
- ۸- برای رفع دردهای آرتروز مفید است.
- ۹- برونشیت و آسم را برطرف می‌کند.
- ۱۰- درد در ناحیه شکم را از بین می‌برد.
- ۱۱- برای تمیز کردن کبد مفید است.
- ۱۲- سردرد را رفع می‌کند.
- ۱۳- آب‌آوردگی بدن را برطرف می‌کند.
- ۱۴- برای معالجه بیماری چشم به کار می‌رود.
- ۱۵- تقویت کننده عمومی بدن است.
- ۱۶- اشتهاآور است.
- ۱۷- آرام کننده اعصاب است.
- ۱۸- ضد تشنج است.
- ۱۹- گرفتگی‌های کبد و طحال را باز می‌کند.
- ۲۰- بادشکن و ضدنفخ معده می‌باشد.
- ۲۱- افسردگی را برطرف می‌کند.
- ۲۲- مخدر است و برای تسکین درد به کار می‌رود.
- ۲۳- داروی مفیدی برای رفع فیبرون رحم و غده‌های سینه است.

عوارض جانبی

این گیاه چون گرم و خشک می‌باشد بنابراین استفاده از مقدار زیاد آن برای گرم‌مزاجان مناسب نیست و در صورت استفاده باید آن را با صمغ عربی بخورند. خانم‌های باردار و شیرده نیز نباید از آن استفاده کنند.



۱۹

پونه کوهی (فودنج جبلی) - Oregagno

نام علمی: *Origanum Vulgare*

پونه کوهی که در طب سنتی به نام فودنج جبلی معروف می باشد گیاهی است چندساله که تا ارتفاع ۶۰ سانتیمتر بالا می رود. ساقه و شاخه های آن سخت و پوشیده از کرک و به رنگ سبز مایل به قرمز می باشد. این گیاه به حالت خودرو در سواحل دریا، دامنه کوهسار و جنگل های اروپا، آسیا و ایران می روید.

برگ های آن بیضوی، نوک تیز و به رنگ سبز تیره بوده که در سطح تحتانی پوشیده از کرک است. گل های آن به صورت مجتمع و ارغوانی رنگ در انتهای ساقه در اواسط تابستان ظاهر می شود. میوه آن چهار فندقه می باشد.

ترکیبات شیمیایی

پونه کوهی دارای حدود ۱٪ اسانس روغنی است، این اسانس دارای فنول‌های مختلف مانند کارواکرول Carracrol، تایمول Thymol، بورنتول Borneol می‌باشد. دیگر مواد موجود در پونه کوهی عبارتند از: مونوترپین‌ها Monoterpenes، لینالیل Linalyle، سینئول Cineol، تانن، مواد تلخ، اسید کافئیک Caffeic Acid، اسید اورسولیک Ursolic Acid، اسید رزماری نیک Rosmarinic Acid، صمغ و رزین، اسانس پونه کوهی که از طریق تقطیر با بخار آب به دست می‌آید بسیار خوشبو بوده و در عطرسازی و صابون‌سازی مصرف می‌شود. این اسانس به آسانی اکسیده شده و تغییر رنگ می‌دهد بنابراین باید آن را در شیشه‌های در بسته و دور از نور نگهداری کرد.

اشکال طبی

دم‌کرده: مقدار یک قاشق مرباخوری از سرشاخه گلدار گیاه خشک شده را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید به مدت یک ربع ساعت دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف سه فنجان در روز می‌باشد.

تتور: مقدار ۱۰۰ گرم گیاه خشک را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید برای مدت دو هفته بماند و هر روز آن را تکان داده و به هم بزنید. بعد از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه‌ای تیره‌رنگ نگهداری کنید. مقدار مصرف ۲۵ قطره مخلوط با آب سه بار در روز قبل از غذا است.

سرکه پونه کوهی: مقدار ۵۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر سرکه قرمز خیس کرده و بگذارید مدت ۱۰ روز بماند و هر روزه آن را به هم بزنید پس از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف نصف فنجان سه بار در روز است.

خواص طبی

پونه کوهی از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- اثر ضد عفونی کننده دارد و یکی از بهترین گیاهان برای معالجه عفونت قارچی و میکربی است.

۲- تقویت کننده عمومی بدن مخصوصاً معده می‌باشد.

- ۳- برای رفع ترشی معده به کار می رود.
- ۴- سرفه شدید را برطرف می کند.
- ۵- ادرارآور است.
- ۶- تمیزکننده بدن بوده و سموم را از بدن خارج می سازد.
- ۷- اعصاب را تسکین می دهد.
- ۸- ملین است.
- ۹- عادت ماهیانه را باز می کند.
- ۱۰- گوش درد و زنگ زدن گوش را رفع می کند.
- ۱۱- یرقان و زردی را برطرف می کند.
- ۱۲- برای درمان آسم به کار می رود.
- ۱۳- دردهای عادت ماهیانه را رفع می کند.
- ۱۴- برای برطرف کردن دندان درد یک قطره از روغن آن را در محل کرم خوردگی دندان بریزید.
- ۱۵- گاز معده و روده را خارج می سازد.
- ۱۶- برای درمان رماتیسم به کار می رود.
- ۱۷- برای برطرف کردن تورم و دررفتگی استخوان و التیام دمل، ضماد آن را روی این قسمت ها بگذارید.
- ۱۸- در معالجه سل اثر مفید دارد.
- ۱۹- آنتی اکسیدانی بسیار قوی است.

عوارض جانبی

پونه کوهی چون باعث تحریک رحم می شود بنابراین خانم های باردار نباید از آن استفاده کنند.



۲۰

پياز عنصل - Sea Onion (squill) نام علمی: *Urginea Maritima* (*Urginea Scilla*)

پياز عنصل كه به نام پياز دشتی، پياز موش، اسفیل و اشقیل نیز معروف می باشد گیاهی است زیبا و دارای پیازی بزرگ كه در سواحل دریای مدیترانه، آفریقای شمالی، سیسیل و سواحل جزیره كورس می روید.

پیاز یا غده زیر زمینی این گیاه بزرگ، حجیم و به ابعاد ۱۵×۸×۲۰ سانتیمتر و به وزن تقریباً سه کیلوگرم می باشد. از مشخصات آن این است كه قسمتی از آن در داخل خاک و قسمتی دیگر در خارج آن قرار دارد.

برگ های این گیاه دراز، نوک تیز و دارای کناره صاف می باشد. ساقه گل دهنده آن از وسط پیاز خارج شده و در اوایل تابستان پس از پژمرده شدن برگ ها، گل های کوچکی

به رنگ سفید و یا سفید خاکستری به صورت خوشه ای تولید می کند. میوه آن پوشینه، به رنگ قهوه ای زیتونی و دارای سه خانه که هر خانه آن دارای ۳ تا ۴ دانه گرد تیره رنگ می باشد. قسمت مورد استفاده این گیاه، پیاز آن است که چون سمی و تحریک کننده است باید پخته و یا بریان شود که در اصطلاح گیاه شناسی به آن تشوید می گویند.

برای تشوید کردن، پیاز عنصل را در خمیری از آرد گندم می پیچند و سپس آن را در تنور داغ می گذارند تا کاملاً پخته و برشته شود، بعد آن را از داخل این خمیر برشته شده در آورده پوسته خارجی آن را دور ریخته و مغز آن را قطعه قطعه کرده و آویزان می کنند تا خشک شود.

امروزه پس از اینکه پیاز را در فصل پاییز از زمین در آورند آن را شسته و ورقه های رومی آن را می کنند و دور می ریزند و مغز آن را به قطعات نازکی بریده و در اتوکلاو خشک می کنند.

رنگ پیاز عنصل بستگی به ناحیه کشت آن دارد. پیاز قرمز محصول شمال آفریقا و الجزایر بوده و سفید رنگ آن در ایتالیا و مالت کاشته می شود.

ترکیبات شیمیایی

پیاز عنصل دارای ترکیباتی به نام سیلی پیکرین Scillipicrine، (گرد تلخ زرد رنگ) سیلی توکسین Scillitoxine، (گرد تلخ قهوه ای رنگ)، سیلین Scilline (ماده ای متبلور)، سیلارن Scillarene، استرول Sterol، و کولین Choline، می باشد.

اشکال طبی

گرد پیاز عنصل: پیاز عنصل خشک شده را آسیاب کنید. مقدار مصرف آن ۰/۱ تا ۰/۸ گرم در روز می باشد. برای اطفال ۰/۰۱ گرم است.

تنتور: برای درست کردن تنتور مقدار ۱۰۰ گرم پیاز عنصل خشک شده را در نیم لیتر الکل طبی بریزید و برای مدت دو هفته بگذارید بماند و هر روزه آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه در بسته نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۱۰ تا ۱۵ قطره سه بار در روز مخلوط با آب است.

شراب: برای تهیه شراب عنصل مقدار ۱۰۰ گرم از پودر پیاز عنصل را در نیم لیتر

شراب ریخته و بگذارید به مدت دو هفته بماند و هر روزه آن را به هم بزنید و پس از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان در روز است.

سکنجبین: برای تهیه این سکنجبین که به نام اکسیمل Oxymel معروف است مقدار ۱۰۰ گرم پودر پیاز عنصل را در ۹۸۰ گرم سرکه و ۲۰ گرم اسید استیک ریخته و هر روزه آن را به هم بزنید و پس از ۸ روز آن را صاف کنید. این سرکه تلخ و بسیار ترش و زرد رنگ می باشد. برای بهتر کردن طعم و اثر آن مقدار ۴ کیلوگرم عسل در آن بریزید. مقدار مصرف برای اطفال یک قاشق چایخوری سه بار در روز و برای بزرگسالان یک قاشق سوپخوری سه بار در روز است. سکنجبین پیاز عنصل داروی بسیار خوبی برای برطرف کردن برونشیت و خارج کردن اخلاط می باشد و بسیار مدر است.

عسل عنصل: ۱۰۰ گرم پیاز عنصل خشک شده را در ۱/۶ لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ده دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کرده و به مقدار ۱۲۰۰ گرم عسل به آن اضافه کنید و بگذارید به آرامی بجوشد تا قوام آید. مقدار مصرف آن ۱۰ تا ۵۰ گرم در روز است.

مسهل: مقدار یک گرم پیاز عنصل خشک پخته شده را با ۶ گرم نمک در ظرفی ریخته و با کمی روغن سرخ کنید. این مخلوط را اگر صبح ناشتا میل نمایید مسهل بسیار خوبی است.

استعمال خارجی: اگر موی سر شما در قسمت هایی از سر و یا بدن ریخته و مبتلا به ریزش مو هستید برای معالجه آن مقدار ۲۰ گرم پیاز عنصل خام را با ۵ گرم بوراکس کوبیده و در پارچه ای بریزید و آن را در قسمتی از سر یا بدن که موی آن ریخته است بگذارید و آن قدر بمالید که خون از آن بیرون بیاید کم کم موی آن قسمت شروع به رشد خواهد کرد.

خواص طبی

پیاز عنصل از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم و خیلی خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- تمیز کننده اخلاط و فضولات بدن می باشد و آنها را از بدن خارج می سازد.
- ۲- روده بزرگ را تمیز کرده و مانند یک مسهل قوی عمل می کند.

- ۳- ادرار آور است.
- ۴- ریه ها را از اخلاط پاک می کند.
- ۵- آب آوردگی بدن و استسقاء را برطرف می سازد.
- ۶- برونشیت را علاج می کند.
- ۷- در معالجه سیاه سرفه مؤثر است.
- ۸- سردردهای سرد را برطرف می کند.
- ۹- گوش درد را رفع می کند.
- ۱۰- در معالجه یرقان بسیار مفید است.
- ۱۱- صرع را برطرف می کند.
- ۱۲- سنگ مثانه را خرد کرده و خارج می سازد.
- ۱۳- کسانی که موهای سرشان می ریزد با استفاده از این گیاه از ریزش آن جلوگیری می شود.
- ۱۴- سرگیجه را برطرف می کند.
- ۱۵- پرش اعضاء را رفع می کند.
- ۱۶- لقوه و لرزش دست را برطرف می کند.
- ۱۷- تقویت کننده قلب است و اثر آن مشابه دیجیتال می باشد.
- ۱۸- دید چشم را تقویت می کند.
- ۱۹- استفراغ و دل به هم خوردگی را از بین می برد.
- ۲۰- کمردرد و سیاتیک را رفع می کند.
- ۲۱- حافظه را تقویت می کند.
- ۲۲- دردهای عادت ماهیانه را از بین می برد.
- ۲۳- طحال را تمیز و تقویت می کند.
- ۲۴- مالیخولیا را برطرف می کند.
- ۲۵- گرد پیاز عنصل را با آرد گندم و چربی خوک مخلوط کنید. این مخلوط به عنوان مرگ موش به کار می رود.

عوارض جانبی

این گیاه برای کسانی که مبتلا به ناراحتی های کلیه و مثانه هستند مناسب نیست و چون کمی سمی است باید به مقدار گفته شده و تحت نظر متخصص گیاه درمانی استفاده شود.



۲۱

تاجریزی پیچ - Woody Nightshade

نام علمی: *Solanum Dulcamara*

تاجریزی پیچ گیاهی است چند ساله، پیچدار و بالارونده، دارای ساقه چوبی که تا ارتفاع ۲ متر بالا می‌رود. این گیاه به‌حالت وحشی در حاشیه جنگل‌ها و کنار رودخانه‌ها در اکثر مناطق اروپای مرکزی و غربی، شمال آفریقا و ایران می‌روید. در گیلان آن را سیاه‌تال و در آذربایجان قوش اوزومی (انگور مرغان) می‌نامند.

برگ‌های این گیاه سبز، متناوب، بیضی، نوک‌تیز و به‌شکل قلب است که در قسمت فوقانی به‌سه قسمت تقسیم می‌شود.

گل‌های آن کوچک، بنفش رنگ و به‌صورت چتر می‌باشد که در اواخر تابستان ظاهر می‌شود. میوه آن کوچک، به‌شکل تخم مرغ و به‌رنگ قرمز براق و محتوی تعداد زیادی

تخم در داخل آن است که در پاییز می‌رسد. طعم این گیاه شیرین و تلخ می‌باشد زیرا هنگامی که پوست ساقه آن جویده شود ابتدا تلخ مزه بوده ولی پس از چند لحظه شیرین می‌شود.

قسمت مورد استفاده این گیاه ساقه دوساله و سه ساله آن است که پس از ریختن برگ‌ها در پاییز خشک کرده و به صورت قطعات استوانه‌ای کوچک بریده و به بازار عرضه می‌شود. رنگ ساقه‌های مسن، حنایی و زرد بوده در حالیکه ساقه‌های جوان آن به رنگ خاکستری مایل به سبز می‌باشد.

ترکیبات شیمیایی

در ساقه و برگ‌های این گیاه آلکالوئیدهای سولانین Solanine، سولانیدین Solanidine، و گلوکوساید دول کامارین Dulcamarine، اسید دول کامارتینیک Dulcamaretinic Acid، قند، نشاسته و رزین وجود دارد.

سولانین سمی و مخدر است و استفاده از آن سیستم اعصاب مرکزی را از کار می‌اندازد.

میوه این گیاه دارای لای کوپین Lycopin است.

صور دارویی

جوشانده: ۲۰ گرم از ساقه‌های خشک گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم محلول به نصف برسد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف یک فنجان دو بار در روز است.

دم‌کرده: ۵۰ گرم ساقه خشک گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و به مدت ده دقیقه دم کرده و بعد آن را صاف کنید. ابتدا از یک فنجان در روز شروع کرده و هر هفته یک فنجان اضافه کنید تا به سه فنجان در روز برسد.

تیزان: ۲۰ گرم ساقه خشک کوبیده را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت دو ساعت خیس بخورد سپس آن را صاف کرده و ۱۰۰ گرم شربت شاه‌تره به آن اضافه کنید و ۳ تا ۴ فنجان در روز بنوشید.

گرد ساقه: ساقه خشک شده را در آسیاب برقی ریخته و به صورت پودر درآورید.

مقدار مصرف ۰/۵ گرم تا ۵ گرم در روز می باشد. ابتدا بهتر است از ۰/۵ گرم در روز شروع کرده و هر هفته آن را دو برابر کنید تا نتیجه مثبت عاید گردد.

خواص طبی

تاج ریزی پیچ از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص زیر می باشد:

- ۱- یکی از گیاهان مفید برای برطرف کردن بیماری های پوستی نظیر زخم، اگزما، تر، خارش، تب خال، سوریاسیس و جذام می باشد.
- ۲- خون را تصفیه و تمیز می کند.
- ۳- آسم را برطرف می سازد.
- ۴- برای درمان رماتیسم و برطرف کردن درد آن مفید است.
- ۵- ادرار آور است.
- ۶- اسپاسم عضلانی را برطرف می کند.
- ۷- کبد را تمیز کرده و تورم آن را از بین می برد.
- ۸- خونریزی شدید عادت ماهیانه را کم می کند.
- ۹- برای درمان بیماری های قلبی مفید است.
- ۱۰- ترشحات زنانگی را برطرف می کند.
- ۱۱- ملین است.
- ۱۲- معرق است.
- ۱۳- برونشیت را برطرف می کند.
- ۱۴- داروی مفیدی برای درمان سیاه سرفه است.
- ۱۵- عوارض سفلیس را از بین می برد.
- ۱۶- برای درمان جوش غرور جوانی مفید است.
- ۱۷- انرژی زا است.
- ۱۸- برای درمان ضرب دیدگی، آبسه پستان و بیماری های پوستی، برگ آن را له کرده و بر روی این قسمت ها بگذارد.

عوارض جانبی

تاج‌ریزی پیچ از نظر اینکه دارای ماده سولانین می‌باشد سمی و مخدر است بنابراین باید به مقدار کم و تجویز شده مصرف شود و استفاده بیش از حد آن باعث کم شدن تنفس، پایین آمدن گرمای بدن، سرگیجه و هذیان و بالاخره تشنج و مرگ می‌شود. در صورت بروز هریک از عوارض باید مصرف آن قطع شود.



۲۲

تمشک کبود - Black berry

نام علمی: *Rubus Caesius*

تمشک گیاهی است چندساله که در مناطق مختلف ایران و شمال آمریکا می‌روید. در گیلان به آن ولوش، در رودسر و رامسر تمشک و تموش، در کردستان تورک، در آذربایجان بکورتیکان و در طب سنتی علیق می‌گویند.

ساقه، برگ‌ها و حتی دمگل‌های تمشک پراز خار می‌باشند. برگ‌های آن سبز و بدون دمبرگ و مشتمل بر پنج برگچه بیضی شکل است. گل‌های آن سفید بوده که در انتهای ساقه ظاهر می‌شوند. میوه آن شبیه توت است که در ابتدا قرمز و پس از رسیدن در اواسط تابستان به رنگ بنفش درمی‌آید.

ترکیبات شیمیایی

تمشک دارای اسید آیزوسیتریک Isocitric Acid، اسید مالیک Malic Acid، قند، پکتین، مونوگلای کوساید سیانیدین، ویتامین A و C می باشد.

اشکال طبی

میوه تمشک بسیار خوشمزه و معطر بوده و در فصل تابستان مصرف زیادی دارد.
دم کرده: مقدار ۴۰ گرم از برگ های خشک شده این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ده دقیقه دم بکشد و سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف یک فنجان سه بار در روز است.

جوشانده: مقدار ۵۰ گرم از برگ، شاخه و گل های این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت نیم ساعت به آرامی بجوشد و سپس آن را صاف کنید. این جوشانده برای استعمال خارجی مانند غرغره، تنقیه و شستشوی واژن مصرف می شود.
چای تمشک: این چای بسیار خوش طعم و خوشبو بوده و تقریباً عطر گل سرخ را دارد. برای تهیه آن برگ های تمشک را به مدت دو روز در محل سایه داری خشک می کنند و سپس آن را برای دو روز دیگر در پارچه ای از جنس پنبه می پیچند تا تخمیر شود. برگ های تخمیر شده را در داخل ظرفی در بسته نگهداری می کنند. یک قاشق از این چای را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه دم می کنند.

خواص درمانی

تمشک از نظر طب قدیم ایران مرکب القوی یعنی متعادل است ولی گروهی از اطباء عقیده دارند که سرد و خشک می باشد.

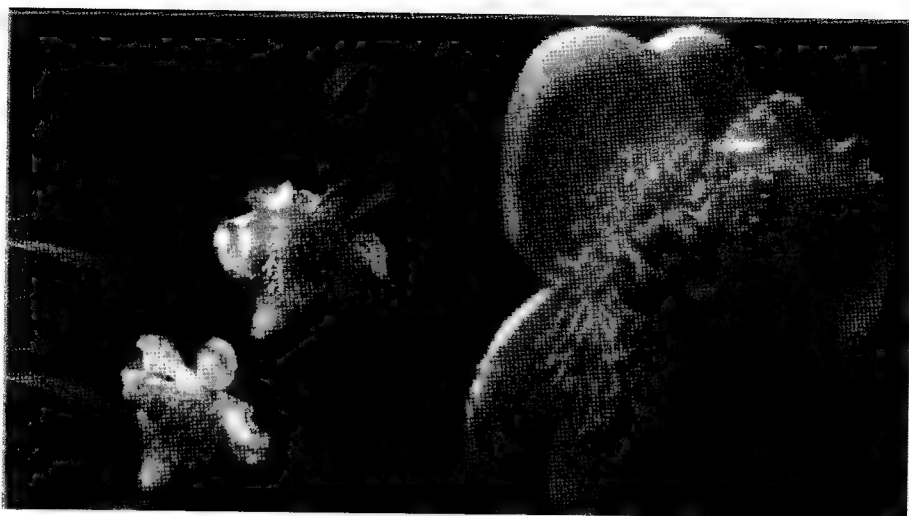
این گیاه دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- تمشک نارس یعنی هنگامی که هنوز سبز یا قرمز است برای رفع اسهال در نوزادان مصرف می شود که بسیار مؤثر می باشد.
- ۲- دم کرده برگ های تمشک خونریزی از رحم و سینه را قطع می کند.
- ۳- تقویت کننده قلب است.
- ۴- میوه تمشک تقویت کننده نیروی جنسی است.

- ۵- برای جمع شدن اندام‌هایی که بزرگ شده‌اند مانند روده و رحم مفید است.
- ۶- سرفه و سیاه‌سرفه را برطرف می‌کند.
- ۷- در معالجه میگرن اثر مفید دارد.
- ۸- برای رفع ترش کردن غذا از دم‌کرده آن بنوشید.
- ۹- برای درمان زخم‌ها و عفونت لثه جوشانده آن را غرغره کنید و یا برگ‌های آن را بجوید.
- ۱۰- برای سفت کردن لثه‌ها مفید است.
- ۱۱- بیماری‌های پوستی نظیر سودا، اکته و اگزما را برطرف می‌کند.
- ۱۲- بواسیر را درمان می‌کند.
- ۱۳- برای رفع بدبویی دهان بسیار مؤثر است.
- ۱۴- برای تقویت معده آب برگ و ساقه تازه آن را با کمی صمغ عربی مخلوط کرده و بنوشید.
- ۱۵- برای خرد کردن و دفع سنگ کلیه پوست ریشه آن را بخورید.
- ۱۶- برای سیاه کردن مو و رنگ کردن آن از دم کرده برگ و میوه آن استفاده کنید.
- ۱۷- برای خشک کردن زخم‌ها و جراحات‌های پوستی ضماد آن را روی این قسمت‌ها بگذارید.
- ۱۸- گلودرد، آنژین و گرفتگی صدا را برطرف می‌سازد بدین منظور دم‌کرده آن را غرغره کنید.

عوارض جانبی

تمشک همانطور که گفته شد میوه خوش طعم و لذیذی است و در فصل تابستان مصرف زیادی دارد. کسانی که کلیه‌شان ضعیف است بهتر است آن را با شکر بخورند.



۲۳

چای سبز - Green Tea

نام علمی: *Camellia Sinensis*

چای سبز از ۵ هزار سال پیش توسط انسان‌های اولیه در چین به کار می‌رفته است و در کتاب Cha Chang یعنی کتاب چای که در سال ۷۸۰ میلادی نوشته شده در مورد خواص آن بحث شده است.

در داستان‌های قدیمی هند آمده که چای توسط بودا به چین برده شده است. ولی از نظر گیاه‌شناسی می‌توان گفت که موطن این گیاه هند، چین، برمه و تایلند می‌باشد زیرا درختچه چای در جنگل‌های این مناطق به صورت وحشی وجود دارد.

چای در قرن ششم میلادی به وسیله بازرگانان ترک به غرب برده شد و در اوایل قرن هفدهم کمپانی‌های انگلیسی و آلمانی تجارت چای را بین کشورهای خاور دور و اروپا

شروع کردند که کم‌کم قیمت آن تنزل یافت و توده مردم به این نوشابه روی آوردند. در همین قرن کشت چای در هندوستان و سیلان شروع شد به‌طوری که بعد از مدتی یعنی در سال ۱۸۵۰ مقدار صادرات چای از این کشورها از چین پیشی گرفت. در اوایل قرن بیستم تخم چای توسط شخصی به نام کاشف‌السلطنه از چین وارد ایران گردید و در لاهیجان و دیگر شهرهای شمال ایران کاشته شد که کم‌کم توسعه یافت و چون از نظر خاک و درجه حرارت مناسب بود چای مرغوبی به‌دست آمد. چای در طب سنتی هند به‌عنوان تحریک کننده، قابض و ادرارآور و نیز ضد بیماری قارچی به‌کار می‌رود و در طب چینی برای تقویت قلب، تحریک سیستم عصبی، ضد گاز معده، ادرارآور و تنظیم حرارت بدن تجویز می‌شود. چای درختچه‌ای است همیشه سبز که ارتفاع نوع وحشی آن به‌بیش از ده متر می‌رسد ولی انواع پرورش یافته آن از دو متر بالاتر نمی‌رود برای اینکه چیدن برگ‌های آن آسان باشد آن را هرس می‌کنند. برگ‌های چای بیضی شکل. نوک تیز به‌رنگ سبز تیره، دنداندار به‌طول ۱۵-۴ و عرض ۵-۲ سانتیمتر بوده که به‌طور متقابل با دمبرگی به‌ساقه وصل می‌شوند. گل‌های آن کوچک، سفیدرنگ دارای ۹-۷ گلبرگ است که به‌طور گروهی به‌تعداد ۳-۲ در کنار برگ‌ها ظاهر می‌شوند. میوه آن پوشینه به‌رنگ خاکستری و دارای یک تا چند دانه روغنی می‌باشد.

ترکیبات شیمیایی

چای دارای متیل زانتاین Methylxanthine، کافئین Caffeine، تئوفیلین Theophylline، تئوبرومین Theobromine، می‌باشد. البته مقدار کافئین چای درست نصف مقدار کافئین در قهوه است. دیگر مواد موجود در چای عبارتند از: کاته‌چین Catechins (آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی است و در حدود ۳۰-۴۲٪ در چای وجود دارد به‌طوری که یک فنجان چای سبز دارای حدود ۳۰۰-۴۰۰ میلی‌گرم از این ماده مهم است)، فلاونول Flavonol، تئوگالین Theogallin، تئانین Theanine، آلومینیوم، منگنز، کاروتنوئید Carotenoid و روغن‌های فرار.

تهیه چای سبز

قسمت مورد استفاده این درختچه برگ‌های آن است که پس از چیدن و یک سری عملیات مخصوص به صورت چای مورد استفاده قرار می‌گیرد.

چای به دو صورت به بازار عرضه می‌گردد که به نام چای سیاه و چای سبز معروف است که هر دو از یک نوع درختچه بوده ولی طرز تهیه با هم متفاوت می‌باشد.

برای چای سبز برگ‌ها را از ساقه چیده و دمبرگ‌های آن را جدا کرده سپس حرارت داده و روی هم انباشته می‌کنند تا به هم چسبیده و به صورت قطعات بیضی، کروی و مخروطی درآید. بعد آنها را در داخل سبدهای مخصوصی ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه در زیر آفتاب قرار داده و چندین بار آنها را روی هم فشار می‌دهند تا مانند خمیر درآید و بالاخره آنها را در داخل طشت‌های گرم می‌ریزند، به هم می‌زنند و می‌گردانند تا همه برگ‌ها یکنواخت خشک شوند و سپس در داخل سبد ریخته تا خنک گردند. در طی این عملیات آنزیم‌های چای به علت گرما از بین رفته و بنابراین نمی‌توانند تخمیر شوند و رنگ سبز خود را حفظ کرده و سیاه نمی‌شوند. پس از آن چای را داخل کیسه ریخته و مرتباً به هم می‌زنند و تحت اثر گرما قرار می‌دهند به طوریکه حالت تاب خورده پیدا می‌کند.

خواص طبی

چای سبز از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- تحقیقات جدید نشان داده که چای سبز ماده‌ای ضد اکسیدان بوده و از بروز سرطان‌های مختلف جلوگیری می‌کند.
- ۲- قلب را تقویت کرده و رگ‌ها را باز می‌کند.
- ۳- نوشیدن چای سبز اکسیدنیتریک را در بدن آزاد کرده و مقدار کلسیم داخل سلولی را بالا می‌برد.
- ۴- یکی از بهترین نوشابه‌ها برای کم کردن وزن می‌باشد.
- ۵- از به هم چسبیدن پلاکت‌های خون و همچنین لخته شدن خون جلوگیری می‌کند.
- ۶- کبد را تمیز و تقویت می‌کند.
- ۷- کلیه‌ها را تقویت کرده و مواد زائد را دفع می‌کند.

- ۸- در درمان سرطان خون، معده و پروستات بسیار مؤثر است و به طور کلی از رشد سلول سرطانی جلوگیری می کند.
- ۹- میکرب کش است. استروپتوکوک *Streptococcus* و استافیلوکوک *Staphylococcus* را از بین می برد.
- ۱۰- یکی از بهترین گیاهان برای از بین بردن تورم می باشد.
- ۱۱- اکسیژن و مواد غذایی را به مغز می رساند. بنابراین نوشابه ای مفید برای اشخاص مسن است.
- ۱۲- کلسترول را پایین می آورد و چربی ها را می سوزاند.
- ۱۳- بیماری های کلیه را درمان می کند.
- ۱۴- مقوی معده است.
- ۱۵- تقویت کننده نیروی جنسی است.
- ۱۶- ادرار آورنده و احتباس ادراری را رفع می کند.
- ۱۷- در درمان یرقان مؤثر است.
- ۱۸- خون را تصفیه می کند.
- ۱۹- سردرد را رفع می کند.
- ۲۰- در درمان بیماری های قلبی مؤثر است.
- ۲۱- اسهال ساده و اسهال خونی را برطرف می کند.
- ۲۲- تقویت کننده اعصاب است.
- ۲۳- دستگاه هاضمه را تقویت می کند.
- ۲۴- در رفع افسردگی مؤثر است.
- ۲۵- صدا را صاف می کند.
- ۲۶- نفخ و گاز معده را از بین می برد.
- ۲۷- درجه حرارت بدن را تنظیم می کند.
- ۲۸- چشم و چهره را درخشان می سازد.
- ۲۹- فشار خون را پایین می آورد.
- ۳۰- از کرم خوردگی دندان ها جلوگیری می کند.
- ۳۱- مصونیت بدن را در مقابل بیماری ها بالا می برد.

۳۲- طول عمر را زیاد می‌کند.

۳۳- برای شستشوی دهان و گلو و چشم به کار می‌رود.

عوارض جانبی

تحقیقات جدید ثابت کرده است که مصرف چای سبز حتی بیشتر از ۸ فنجان در روز عوارض بدی ایجاد نمی‌کند گرچه ممکن است در بعضی از اشخاص باعث ناراحتی‌هایی مانند سردرد، اضطراب و لرزش دست گردد.



۲۴

چای سفید - White Tea

نام علمی: *Camellia Sinensis*

چای سیاه، چای سبز و چای سفید همه از یک درختچه می‌باشند ولی برگ‌های نارس، نازک، ظریف و نرم آن که هنوز کاملاً غنچه و باز نشده‌اند و در کرک نقره‌ای رنگ پوشیده شده‌اند به نام چای سفید معروف است. این برگ‌ها فقط باید در مدت دو روز در سال چیده شوند و گرنه برگ‌ها باز شده و ظرافت خود را از دست می‌دهند بنابراین چای سفید گران‌ترین نوع چای بوده و قیمت آن تقریباً ۵۰ تا ۱۰۰ برابر قیمت چای معمولی است.

فرق دیگر چای سفید با انواع دیگر چای این است که چای سفید تحت تخمیر و اعمال دیگر قرار نمی‌گیرد بنابراین طعم اصلی و طبیعی خود را حفظ می‌کند که طعمی

شیرین و ملایم است و به دلیل لطافت برگ‌ها نباید برای دم کردن آن از آب‌جوش استفاده شود.

نوشیدن چای سفید خواص بیشماری دارد و برای سلامتی انسان ضروری است زیرا مقدار کافئین در یک لیوان آن ۱۵ میلی‌گرم می‌باشد در حالیکه یک لیوان چای سبز ۲۰ میلی‌گرم و یک لیوان چای سیاه ۴۰ میلی‌گرم و یک لیوان قهوه ۱۳۰ میلی‌گرم و یک قوطی کوکاکولا ۲۵۰ میلی‌گرم کافئین دارد.

چای سفید در چین، ژاپن و ایالت دارجلینگ هند تولید می‌شود و در اروپا و آمریکا کاملاً ناشناخته مانده است چای سفید در قدیم به‌عنوان چای امپراطور معروف بود زیرا مقدار تولید آن بسیار کم بوده و قبل از اینکه شکوفه‌ها باز شوند باید دست چین شود. برگ‌های چای اگر تحت تخمیر قرار گیرند سیاه شده و به‌نام چای انگلیسی و یا چای سیاه نامیده می‌شود. برای تهیه چای سبز برگ‌های چای‌تر ابتدا تحت تأثیر هوای گرم و سپس بخار قرار گرفته و خشک می‌شود.

چای دیگری که از این درختچه تهیه می‌شود به‌نام چای اولانگ Oolong معروف است که برای تولید آن، برگ‌های چای را کمی تخمیر کرده و سپس در حرارت بالا خشک می‌کنند که رنگ قرمز به آن می‌دهد و طعم گل دارد. نام چای سفید از رنگ سفید چای گرفته شده زیرا هنگامی که هنوز برگ‌های نارس آن به‌صورت غنچه می‌باشند و دارای کرک‌های نقره‌ای بوده برگ‌ها را چیده و خشک می‌کنند که به‌رنگ سفید درمی‌آید. چای سفید انواع مختلف دارد مانند پیونی سفید White Peony که به‌نسبت هردوبرگ چای یک غنچه برگ چای در آن موجود است در حالیکه چای Silverneedles فقط دارای غنچه برگ چای است. چای سفید ابتدا از ایالت فوجیان چین به‌دست آمد و سپس به‌کشورهای دیگر نظیر هندوستان و ژاپن نیز راه یافت.

بهترین شرایط برای درختچه چای، مناطق مرطوب و معتدل است. هنگامی که درختچه چای شاخه جدیدی تولید می‌کند این شاخه شامل چندین برگ و یک غنچه در بالای شاخه می‌شود که این غنچه‌های انتهایی شاخه بهترین و گرانبهارترین نوع چای می‌باشند. درختچه چای معمولاً در فصل بهار، تابستان و پاییز برگ و شاخه می‌دهد که برگ‌ها و غنچه‌های بهار از همه نرم‌تر و مرغوب‌تر است. این غنچه‌ها باید بین ۱۵ ماه مارچ تا ۱۰ آوریل چیده شوند. برگ‌های چای را پس از چیدن تحت تأثیر هوای گرم قرار

می دهند تا خشک شود و در خلال آن برگ ها به هم ساییده می شوند که در اثر آن آرایش سلولی چای به هم می خورد، هوا به داخل آن نفوذ کرده رنگ و طعم آن عوض می شود. این پروسس تا زمانی که برگ ها کاملاً خشک شوند ادامه دارد و هرچه بیشتر تخمیر صورت گیرد طعم آن تغییر می کند. سپس این برگ ها تحت عملیاتی به نام Rolling قرار می گیرند که برگ ها به هم فشرده شده و روغن آنها خارج می شود و به طرف سطح چای می آید و همچنین چای را قابل حل در آب می سازد و بعد از این عملیات چای را در فرهای مخصوص با حرارت ۱۶۰ درجه سانتیگراد کاملاً خشک می کنند تا از تخمیر بعدی آن جلوگیری شود.

چای سفید را در آفتاب خشک می کنند تا کلروفیل در آن تولید نشود و بنابراین دارای مقدار زیادی کاته چین Catechins می باشد.

چای سفید پس از خشک شدن در آفتاب کمی بخار داده می شود در نتیجه چای سفید مزه چای سبز را ندارد.

برای دم کردن چای سفید آب جوشیده روی آن نریزد بلکه آب را به جوش آورید و حدود یک دقیقه صبر کنید تا درجه حرارت آن به حدود ۸۰-۸۵ درجه سانتیگراد برسد سپس آن را روی چای ریخته و بگذارید به مدت ۵-۸ دقیقه دم بکشد. برای هر لیوان چای به دو قاشق چایخوری چای سفید احتیاج است تقریباً دو برابر چای سیاه زیرا چای سیاه فشرده تر می باشد.

خواص چای سفید

۱- چای سفید بالاترین حد آنتی اکسیدان را دارا است زیرا ده برابر از ویتامین E و ۲۰ برابر از ویتامین C قوی تر است.

۲- چای سفید اکسیداسیون کلسترول بد را در بدن متوقف می کند که عامل مهمی در حمله قلبی می باشد.

۳- چای سفید کلسترول را پایین می آورد.

۴- چای سفید رگ ها را تمیز کرده و فشار خون را پایین می آورد.

۵- چای سفید دارای مقدار زیادی پلی فنول Poly Phenol است که عامل جلوگیری از سرطان می باشد.

- ۶- چای سفید پوست را جوان می‌کند. جدیداً کرم‌های جوان کننده پوست که دارای عصاره چای سفید است محبوبیت زیادی پیدا کرده است.
- ۷- چای سفید از سرطان‌های مختلف مخصوصاً از سرطان روده بزرگ جلوگیری می‌کند.
- ۸- سیستم مصنوعیت بدن را تقویت کرده و از امراض جلوگیری می‌نماید.
- ۹- ضدقارچ و میکرب است و آنها را از بین می‌برد و حتی به‌عنوان آنتی‌بیوتیک به‌کار می‌رود.
- ۱۰- از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری می‌کند.
- ۱۱- چای سفید فعالیت انسولین را زیاد می‌کند.
- ۱۲- تحقیقات انستیتو پاولینگ Linus Pauling Institute نشان داده که چای سفید از بقیه انواع چای مقدار بیشتری آنتی اکسیدان Epigallocatechin دارد.

انواع چای سفید

- ۱- بهترین نوع چای سفید از ایالت فوجیان Fugian چین به‌دست می‌آید که به‌نام Bai Hao Yinzen یا Silver Needles معروف است. برگ‌های چای رنگ روشن داشته که تارهای سفیدی آن را پوشانده است. شکل همه آنها یکسان است و شاخه و برگ در آن وجود ندارد.
- ۲- چای White Peony و یا Bai Mu Dan این چای مخلوطی از یک غنچه و دو برگ است که با پرزهای سفید رنگی پوشیده شده است این چای درجه دو می‌باشد.
- ۳- چای Tribute Eyebrow و یا Gong Mei که چای درجه سه بوده و از درختچه‌ای به‌نام Xia Bai چیده می‌شود.
- ۴- چای Noble، Long Life Eyebrow و یا Show Mei که مخلوطی از غنچه‌ها و برگ‌های بالای درخت است و به‌نام چای سفید درجه چهار معروف است که بعد از چین اول به‌دست می‌آید و ممکن است که به‌رنگ تیره باشد.
- ۵- چای سفید سیلان Cylon White Tea این چای در سریلانکا می‌روید و به‌نام چای سفید دارجلینگ نیز خوانده می‌شود. این چای عطر خوبی دارد و کمی شیرین است.



۲۵

چوب چینی - Sarsaparilla

نام علمی: Smilax China

چوب چینی گیاهی است چندساله و بالارونده با برگ‌های متناوب و نوک تیز، شاخه‌های آن پر و شبیه ساقه‌های یاس است. برگ‌های پایین ساقه به شکل قلب بوده ولی برگ‌های بالای ساقه بیضوی شکل و دراز می‌باشد. میوه آن به اندازه گیلان، به رنگ قرمز و دارای یک تا سه دانه است.

ریشه آن قرمز رنگ، سنگین و گره‌دار شبیه گلابی و طعم آن شیرین است و معمولاً به صورت تکه‌هایی در حدود ۱۵-۲۰ سانتیمتر به بازار عرضه می‌شود.

چوب چینی در قرن هفدهم در انگلستان برای درمان بیماری‌های مقاربتی به کار می‌رفته است.

ترکیبات شیمیایی

ریشه چوب چینی دارای آمیدون، رزین، پاریلین Parillin، اسمیلاساپونین Smilasaponin، گلیکوساید Glycoside، سارساپونین Sarsaponin، و سه نوع استروئید به نام‌های سیتوسترول Sitosterol، استیگماسترول Stigmasterol و سارساساواوای جنین Sarsasaoigenin می‌باشد.

اشکال طبی

دم‌کرده: ۵۰ گرم ریشه این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت سه ساعت دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از هر غذا سه بار در روز است.

تتور: مقدار ۱۰۰ گرم ریشه خشک گیاه را کوبیده و در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه خیس کنید و بگذارید برای مدت دو هفته بماند و هر روز آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن ۲۵-۱۵ قطره مخلوط با آب سه بار در روز است.

جوشانده: مقدار ۲۰ گرم ریشه خشک گیاه را در نیم لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به نصف تقلیل یابد سپس آن را صاف کرده و با شکر یا عسل شیرین کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

کپسول: مقدار مصرف آن دو کپسول سه بار در روز می‌باشد.

خواص طبی

چوب چینی از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم و خیلی خشک بوده و دارای خواص مهم زیر می‌باشد:

- ۱- یکی از بهترین گیاهان برای تصفیه و تمیز کردن خون است و می‌توان آن را مخلوط با ریشه بابا آدم Burdock، گل قاصدک Dandelion و شبدر قرمز Red Clover به کار برد.
- ۲- ادرارآور است.
- ۳- عادت ماهیانه را تنظیم می‌کند.
- ۴- برای درمان بیماری‌های پوستی مانند سوریا سیس و اگزما مفید است.

- ۵- عرق آور است.
- ۶- برای معالجه رماتیسم به کار می رود.
- ۷- اوره خون را پایین می آورد.
- ۸- برای درمان فلج و سستی اعضاء بدن از جوشانده آن استفاده کنید.
- ۹- تنگی نفس را برطرف می کند.
- ۱۰- درد مفاصل، نقرس و سیاتیک را رفع می کند.
- ۱۱- در قدیم برای معالجه جذام به کار می رفته است.
- ۱۲- تقویت کننده معده و سیستم هضم می باشد.
- ۱۳- سنگ کلیه را دفع می کند.
- ۱۴- تورم را از بین می برد.
- ۱۵- در کشورهای خاور دور برای سقط جنین شیاف آن را در مهبل می گذارند.
- ۱۶- بازکننده گرفتگی ها و انسداد عروق است.
- ۱۷- تقویت کننده نیروی جنسی است.
- ۱۸- رنگ صورت را باز و روشن می کند.
- ۱۹- سردرد را رفع می کند.
- ۲۰- برای برطرف کردن بی خوابی مفید است.
- ۲۱- بواسیر و بواسیر را درمان می کند.
- ۲۲- برای برطرف کردن جوش و کورک و التیام زخم ها ضماد آن را روی پوست بگذارید.
- ۲۳- اسهال و اسهال خونی را برطرف می کند.
- ۲۴- در درمان انواع سرطان ها اثر مفید دارد.
- ۲۵- اشتها آور بوده و برای کسانی که دوران نقاهت را طی می کنند بسیار مفید است.
- ۲۶- رعشه را برطرف می کند.
- ۲۷- برای ترک اعتیاد به افیون از دم کرده آن استفاده می کنند.
- ۲۸- از ریزش مو جلوگیری می کند.
- ۲۹- بلغم و صفرا را از بدن خارج می سازد.
- ۳۰- گیاهی مفید برای درمان سرماخوردگی است.

عوارض جانبی

چوب چینی چون بسیار گرم می باشد بنابراین برای جوانان مناسب نیست و بهترین موقع برای استفاده از آن در فصل سرما می باشد. ضمناً چوب چینی همانطور که گفته شد تصفیه کننده خون است بنابراین در موقع استفاده از آن بهتر است که از خوردن نمک که موجب غلظت خون و بستن منافذ پوست می شود خودداری شود. این گیاه را باید به مقدار گفته شده و به مقدار کم مصرف کرد زیرا استفاده بیش از حد موجب دل پیچه و استفراغ شده و خطرناک است.



۲۶

چهار ادویه - Allspice

نام علمی: *Pimenta Officinalis*

درختی است زیبا که ارتفاع آن به حدود ۱۰ متر می‌رسد. این درخت بومی جامائیکا، آمریکای مرکزی و نواحی شمال آمریکای جنوبی است و اکنون در نقاط دیگر دنیا مانند هندوستان نیز کشت می‌شود.

برگ‌های فلفل جامائیکا پهن، بیضی، نوک‌تیز، بدون دندانه و سبز تیره است. این درخت بعد از سه سال گل می‌دهد. گل‌های آن سفیدرنگ، خوشه‌ای و معطر است که در اواسط تابستان و پاییز گل‌های آن در انتهای ساقه ظاهر می‌شود.

میوه آن کوچک و سبزرنگ با طعمی تند می‌باشد که پس از چیدن به‌رنگ قرمز در می‌آید. ماده مؤثر آن در پوست میوه وجود دارد. هنگامی که میوه می‌رسد عطر خود را

از دست می‌دهد بنابراین برای استفاده از اسانس آن، میوه را قبل از رسیدن و به‌محض اینکه به اندازه کافی بزرگ می‌شود می‌چینند و سپس آن را در زیر آفتاب خشک کرده و به‌وسیله تقطیر اسانس آن را می‌گیرند.

بوی چهار ادویه مانند عطر دارچین و میخک است.

ترکیبات شیمیایی

در میوه درخت حدود ۴٪ اسانس وجود دارد که مانند اسانس میخک می‌باشد. این اسانس دارای ۶۵٪ فنول یوجنول Phenol Eugenol، و موادی مانند متیل یوجنول Methyl Eugenol، سسینئول Ceneole، میرتنول Myrtenol، کاریوفیلین Caryo Phylene، فلاندن، کامفن، اسید مالیک Malic Acid، اسید گالیک Galic Acid، تانن، رزین، ویتامین A و ویتامین C می‌باشد.

اسانس چهار ادویه مایعی است بی‌رنگ مایل به‌زرد، با بوی معطر که رنگ آن بر اثر ماندن تیره می‌گردد.

اشکال طبّی

گرد: از گرد چهار ادویه به‌عنوان چاشنی غذاها استفاده می‌شود.

اسانس روغنی: این اسانس را می‌توان از فروشگاه‌های Health Food، خریداری کرد. برای برطرف کردن درد دندان کافی است یک قطره از این اسانس را با پنبه آغشته کرده و روی دندان یا لثه بگذارید.

دم‌کرده: یک قاشق چایخوری از گرد چهار ادویه را در یک لیون آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت ۲۰ دقیقه دم بکشد و سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

پماد: برای درست کردن پماد، مقدار ۳۰ قطره از اسانس چهار ادویه را در ۱۰۰ گرم وازلین ریخته و کاملاً آن را به‌هم بزنید تا به‌خوبی مخلوط شود. این پماد در برطرف کردن دردهای موضعی بسیار مؤثر است. ولی اشخاصی که پوست حساسی دارند نمی‌توانند از این پماد استفاده کنند زیرا باعث قرمزی و سوزش می‌شود.

خواص طبی

فلفل جامائیکا از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک و دارای خواص زیر است:

- ۱- یکی از بهترین ادویه‌ها برای چاشنی غذاهاست زیرا عطر و طعم مطبوعی به آن می‌بخشد.
- ۲- داروی خوبی برای بیماری‌های دستگاه هاضمه است.
- ۳- ضد گاز و نفخ معده است.
- ۴- برای برطرف کردن درد بدن به کار می‌رود.
- ۵- سوءهاضمه را برطرف می‌کند.
- ۶- برای برطرف کردن گاز و اسپاسم معده کافی است که چند قطره اسانس آن را روی قند ریخته و در دهان بگذارید و یا آن را با عسل مخلوط کرده و بخورید.
- ۷- در صورت خوردن مسهل می‌توانید چند قطره از اسانس این گیاه را بخورید تا از اسپاسم و دل درد جلوگیری شود.
- ۸- برای برطرف کردن سرماخوردگی از دم‌کرده آن استفاده کنید.
- ۹- دردهای پرید را از بین می‌برد.
- ۱۰- قند خون را تنظیم می‌کند.
- ۱۱- تقویت کننده بدن است.
- ۱۲- آنتی اکسیدانی قوی است.

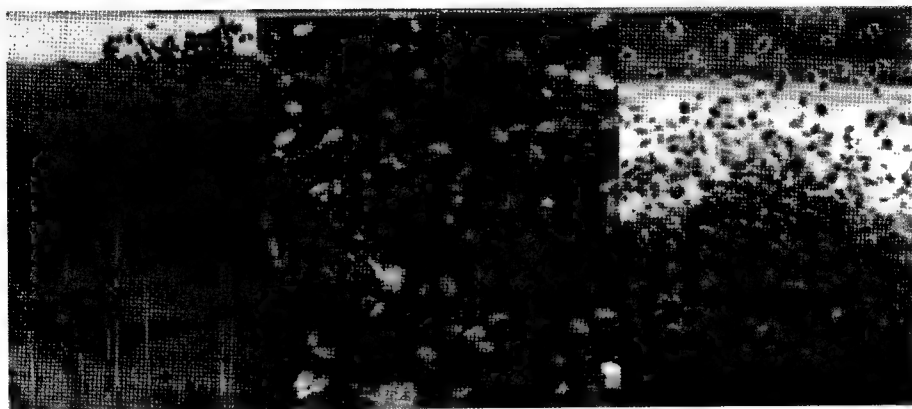
مضرات چهار ادویه

مصرف زیاد چهار ادویه باعث تهوع، تشنج و اسهال می‌شود. زنان باردار و شیرده نباید از آن استفاده کنند.

خار مریم □ ۱۱۳

عوارض جانبی

این گیاه عوارض جانبی ندارد. فقط ممکن است زمان عادت ماهیانه را جلو بیاورد. ضمناً چون رحم را تحریک می‌کند زنان باردار نباید از آن استفاده کنند.



۲۷

چیا (دانه چیا) - Chia Seed

نام علمی: *Salvia Hispanica*

چیا از خانواده نعناع بوده و بومی نواحی مرکزی و جنوبی مکزیک می باشد. این گیاه در زمان های قدیم به وسیله آرتک ها و مایاها کشت می شده است که بعداً یا آمدن اسپانی ها به آن کشور کشت آن متوقف شد.

Chia از لغت Chian که در آرتک به معنی روغن می باشد گرفته شده و Hispanica به معنی (از اسپانیولی) است که نشان دهنده منشأ این گیاه است.

امروزه چیا در مکزیک، بولیویا، اکوادور و گواتمالا کشت می شود.

چیا در مکزیک معروفیت زیادی دارد. جدیداً چیا وارد آمریکای شمالی شده و سازمان غذا و داروی آمریکا آن را به عنوان غذا شناخته است ولی هنوز در اروپا

ناشناخته مانده است.

چیا خواص مختلفی دارد که به عنوان سوپر غذا معروف شده و غذای آینده بشر لقب گرفته است. مایاها گیاه چیا را به عنوان گیاه زور و قدرت می شناختند. این گیاه برای رشد احتیاج به رطوبت کمی دارد و در هوای خشک رشد زیادی ندارد ولی در هوای مرطوب حتی تا یک متر نیز بالا می رود. برگ های آن متقابل، پهن، به اندازه ۱۰ تا ۱۵ سانتیمتر، چروکیده و به رنگ سبزینه می باشد که روی آنها را کرک خاکستری رنگی پوشانده است. برگ ها در پایین گیاه و به روی ساقه رشد می کند و به صورت آویخته می باشند.

چیا ۲۰٪ پروتئین، ۳۴٪ روغن و ۲۵٪ الیاف قابل حل دارد. از مقدار روغن موجود در آن ۶۵٪ روغن امگا ۳ می باشد.

ساقه های جدید از پایین گیاه بیرون آمده که هر کدام شامل ۱ تا ۴ گل کوچک دکمه ای مانند لوله ای است که حدود ۳ سانتیمتر از هم فاصله دارند. این گل های آبی کمرنگ یا پررنگ دارای دو لبه است. لبه سفید که به طرف پایین سرازیر شده دارای سه شکاف می باشد که شکاف وسطی از دو شکاف دیگر بزرگتر است.

تعداد زیادی برگ های قرمز مایل به آبی سر این گل ها را در بر می گیرند. هر گل دارای ۱۳ تخم کوچک و پهن به اندازه ۲ تا ۱۰ میلی متر است. گل ها در مناطق متعادل و گرم مانند کالیفرنیا در اواخر بهار و اوایل تابستان شکوفه می کنند و پس از مدتی در روی ساقه خشک شده و رنگ آنها به طلایی تغییر می یابد که همانطور روی ساقه باقی می ماند. تخم های این گیاه با تکان دادن گل های خشک به زمین می ریزند.

ترکیبات شیمیایی

چیا در بین غلات بالاترین اومگا ۳ را داراست. این گیاه همچنین دارای ویتامین B-Complex و آنتی اکسیدان طبیعی مانند اسید کلروژنیک، اسید کافئیک، مایریستین Myricethin، گلوکوساید فلاوانل Glycosides Flavanol، کیم فرول Kaemferol، کوئرستین Quercetin می باشد. دانه چیا از نظر مواد معدنی مانند: کلسیم، پتاسیم، مگنیزیم، آهن، فسفر، آلومینیم، بورون، مس، منیزیم، مولی بیدنیوم و روی بسیار غنی است.

استفاده غذایی

ژله: در ظرفی مقداری دانه چیا را بریزید و به مقدار ۸ برابر دانه به آن آب اضافه کنید، آن را هم بزنید و بگذارید به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بماند. پس از این مدت دوباره آن را هم بزنید تا به صورت ژله درآید. سپس آن را داخل یخچال بگذارید تا بهتر فرم بگیرد. مصرف این ژله سه قاشق غذاخوری سه بار در روز است.

دانه چیا را می توان در سالاد، شربت ها، مرباها، تهیه کیک و مخلوط با میوه ها مصرف نمود.

خواص طبی

دانه چیا خواص بسیاری دارد که تعدادی از آنها به شرح زیر است:

- ۱- برای بیماران قندی غذای مناسبی است زیرا تبدیل مواد نشاسته ای را به قند به تأخیر می اندازد.
- ۲- سوء هاضمه، سوزش معده و گاز معده را رفع می کند.
- ۳- خاصیت جذب آب دارد و می تواند تا ۱۲ برابر وزن خودش آب جذب کند. بنابراین حتماً آن را با آب زیاد میل کنید.
- ۴- کلسترول را پایین می آورد.
- ۵- تعادل الکترولیتی سلول را نگاه می دارد.
- ۶- چون دارای مقدار زیادی بورون است بنابراین به جذب کلسیم، مگنزیوم، فسفر کمک کرده و پوکی استخوان را رفع می کند.
- ۷- به جذب پروتئین در بدن کمک کرده و ماهیچه ساز است.
- ۸- از دیگر غلات انرژی بیشتری در بدن تولید می کند. زیرا چیا دارای بالاترین حد پروتئین ۲۳٪ در مقایسه با گندم که ۱۴٪، ذرت ۱۴٪، برنج ۸/۵٪، جو دوسر ۱۵/۳٪، جو ۹/۲٪ می باشد.
- ۹- باعث تقویت دستگاه تولیدمثل می شود.
- ۱۰- روغن امگا ۳ آن ۸/۷ برابر در ماهی سالمون می باشد.
- ۱۱- ۲/۷ برابر بیشتر از اسفناج آهن دارد.
- ۱۲- کلسیم موجود در چیا، ۵ برابر کلسیم شیر گاو است.

- ۱۳- ۱۵ برابر بیشتر از براکلی دارای مگنزیوم است.
- ۱۴- فشار خون را پایین می آورد.
- ۱۵- روده ها را تمیز می کند و این تغییر بعد از یک هفته احساس می شود.
- ۱۶- چون چیا دارای گلوتن نیست بنابراین بیمارانی که نسبت به گلوتن حساسیت دارند بدون ناراحتی می توانند از آن استفاده کنند.
- ۱۷- چون دارای امگا ۳ زیادی است بنابراین برای کسانی که مبتلا به آرتروز هستند مفید می باشد.
- ۱۸- برای سلامتی مغز و سیستم عصبی مفید است.
- ۱۹- پوست را شاداب و جوان می کند.
- ۲۰- مو را تقویت می کند.
- ۲۱- برای محکم کردن ناخن ها مفید است.
- ۲۲- مخاط و پوشش داخلی اعضاء بدن را تقویت می کند.
- ۲۳- عصاره جوانی است.
- ۲۴- به انسان انرژی می دهد.
- ۲۵- برای کسانی که فعالیت های مغزی و فیزیکی دارند بسیار مناسب است.
- ۲۶- ژله چیا واقعاً یک غذای معجزه گر است.
- ۲۷- تصلب شرایین را برطرف می کند.
- ۲۸- روغن چیا را می توان از بهترین روغن ها دانست زیرا مانند ماهیان دریایی مواد سمی مانند جیوه را جذب نمی کند و در خود نگاه نمی دارد.
- ۲۹- چیا به علت داشتن روغن زیاد در برگ های خود حشرات را فراری می دهد بنابراین احتیاج به سمپاشی ندارد.

عوارض جانبی

چیا مانند غلات دیگر غذای روزانه انسان است و همانطور که گفته شد دارای خواص بسیاری است و جدیداً دانشمندان، متخصصین تغذیه و گیاه شناسان مصرف آن را به همه توصیه می کنند. استفاده از این گیاه به هیچ وجه اثرات منفی نداشته و مشکلی به وجود نمی آورد.



۲۸

حشیشة الخنازیر - Knotted Figwort

نام علمی: *Scrophularia Nodosa*

این گیاه از قدیم‌الایام برای درمان خنازیر (آبسه و ورم چرکی ناحیه گردن) به کار می‌رفته است و روی این اصل حشیشة الخنازیر که به معنی گیاه خنازیر می‌باشد نامیده شده است.

حشیشة الخنازیر گیاهی است علفی، یک ساله دارای ساقه‌ای چهارگوش به رنگ قرمز یا قهوه‌ای که تا ارتفاع یک متر بالا می‌رود. این گیاه در اراضی مرطوب، کنار جویبارها و رودخانه‌ها در اغلب مناطق اروپا، آسیا و آمریکای شمالی می‌روید.

برگ‌های آن بیضی شکل، نوک‌تیز و متقابل است. ساقه آن در فاصله ریشه و شروع ساقه دارای برجستگی‌های متورمی می‌باشد. گل‌های آن کوچک و به رنگ سبز خاک

گرفته است. میوه آن به شکل کپسول بوده که در داخل آن تعداد زیادی دانه وجود دارد.

ترکیبات شیمیایی

این گیاه دارای قند، ساپونین Saponin، روغن، رزین، اسید مالیک Malic Acid، اسید پالمیتیک Palmitic Acid، اسید پکتیک Pectic Acid، اسید بوتیریک Butyric Acid، و آلکالوئید می باشد.

اشکال طبی

تنتور: مقدار مصرف تنتور ۲۵ تا ۳۰ قطره سه بار در روز می باشد.

دم کرده: مقدار یک قاشق چایخوری گیاه خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت ۱۰ دقیقه بماند سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف یک فنجان قبل از هر غذا است.

کرم: کرم حشیشه الخنازیر را می توان از فروشگاه های Health Food بخريد. جوشانده: ۱۰۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به ۲/۳ اولیه تقلیل یابد. سپس آن را صاف کنید. این جوشانده برای مصرف خارجی به کار می رود.

خواص طبی

حشیشه الخنازیر از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- برای درمان خنازیر (Scrufula) به کار می رود.
- ۲- تورم غدد مترشحه داخلی را معالجه می کند.
- ۳- داروی مؤثری برای درمان سرطان سینه و سرطان غدد لنفاوی (Hodgkin's Disease) می باشد و به طور کلی غدد سرطانی سینه و دیگر تومورهای سرطانی را کوچک کرده و از بین می برد.
- ۴- بیماری های پوستی را برطرف می کند.
- ۵- خارش مهبل را رفع می کند.

- ۶- برای درمان اگزما مفید است.
- ۷- برای علاج کچلی، جوشانده غلیظ آن را به سر بمالید.
- ۸- زخم‌هایی که خوب نمی‌شوند و یا قانقاریا را با جوشانده آن شستشو دهید.
- ۹- خون را تصفیه و تمیز کرده و حرارت را از بدن خارج می‌سازد.
- ۱۰- تب را پایین می‌آورد.
- ۱۱- یبوست را برطرف می‌سازد.
- ۱۲- تورم گلو و لوزه‌ها را رفع می‌کند.
- ۱۳- گردش خون را تنظیم می‌کند.
- ۱۴- مواد سمی را از بدن خارج می‌سازد.
- ۱۵- ضد میکرب و ضد قارچ است.
- ۱۶- کرم روده و معده را از بین می‌برد.
- ۱۷- در قدیم برای معالجه سفلیس به کار می‌رفت.
- ۱۸- دردها و ناراحتی‌های عادت ماهیانه را از بین می‌برد.
- ۱۹- کرم و کمپرس آن را روی غدد متورم و یا غدد سرطانی بمالید تا کوچک شده و از بین بروند.

عوارض جانبی

چون این گیاه دارای یک آلکالوئید سمی است بنابراین در مصرف آن باید احتیاط کرد و استفاده بیش از حد آن باعث مسمومیت و استفراغ می‌شود.



۲۹

خار مریم - Milk Thistle

نام علمی: *Silybun Marianum*

اعتقاد مردم اروپا براین است که در برگ‌های این گیاه شیر حضرت مریم جریان دارد و روی این اصل آن را *Marianum* می‌خوانند.

خار مریم بومی نواحی مدیترانه می‌باشد ولی هم‌اکنون در بیشتر مناطق اروپا، بعضی قسمت‌های آسیا و کالیفرنیا نیز کشت می‌شود.

خار مریم گیاهی است یک ساله و دو ساله. به این معنی که در مناطقی با آب و هوای مناسب دو ساله و در غیر این صورت یک ساله می‌باشد.

در اروپا برگ‌های تازه خار مریم را مانند اسفناج در سالاد ریخته و می‌خورند.

ساقه علفی آن نسبتاً ضخیم و خاردار بوده و تا ارتفاع یک متر بالا می‌رود. برگ‌های

آن دنداندار و دارای رگه‌های سفید است که بدون دمبرگ به ساقه می‌چسبد. گل‌های آن قرمز مایل به بنفش بوده که در اوایل تابستان در انتهای ساقه ظاهر می‌شود. قسمت مورد استفاده این گیاه میوه آن است.

غنچه‌های آن را پس از رسیدن کامل جمع‌آوری کرده و خشک می‌کنند و سپس دانه‌ها را از آن جدا می‌سازند.

ترکیبات شیمیایی

خار مریم دارای یک ماده حفاظت کننده کبد آنتی هپاتاکسین Antihepatotoxin، و سیلی مارین Sily Marin می‌باشد.

سیلی مارین از مواد زیر ترکیب شده است:

فلاونولیگنانز Flavonolignans، سیلی دایانین Silydianin، سیلیبین Silybin، ایزوسیلیبین Isosilybin، دی هایدروسیلیبین Dehydrosilybin، و سیلی کریستین Silychristin.

سیلی مارین در آب به مقدار بسیار کم حل می‌شود. بنابراین دم‌کرده خار مریم اثر درمانی زیادی دارد.

اشکال طبی

دم‌کرده: یک قاشق چایخوری از این گیاه را در یک لیون آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

تنتور: مقدار ۱۰۰ گرم از گیاه خشک را در نیم لیتر الکل ۵۰ درجه طبی ریخته و بگذارید برای مدت دو هفته خیس بخورد. البته هر روز آن را تکان دهید پس از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه در بسته در جای تاریکی نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۱۵-۲۵ قطره سه بار در روز است.

تنتور آماده را می‌توان از فروشگاه‌های Health Food خریداری کرد.

کپسول: کپسول خار مریم در اندازه ۲۰۰ میلی‌گرمی عرضه می‌شود و می‌توان از فروشگاه‌های Health Food آن را خریداری کرد. مقدار مصرف آن ۱-۲ قرص سه بار در روز می‌باشد.

خواص طبی

خار مریم از نظر طب قدیم ایران سرد بوده و دارای خواص زیر است:

- ۱- کبد را محافظت کرده و سموم را خارج می سازد.
- ۲- کبد و طحال را تقویت می کند.
- ۳- یرقان را درمان می کند.
- ۴- در مداوای یرقان نوع A، B و C اثر مفیدی دارد.
- ۵- اگر کبد شما چرب شده برای معالجه از این گیاه استفاده کنید.
- ۶- شیر مادران شیرده را زیاد می کند.
- ۷- زخم معده را از بین می برد.
- ۸- صفرا را خارج می سازد.
- ۹- آنهایی که با مواد شیمیایی سروکار دارند و یا مدت زیادی داروهای شیمیایی مصرف کرده اند برای تمیز کردن کبد خود باید این گیاه را برای مدتی مصرف کنند.
- ۱۰- یبوست را برطرف می کند.
- ۱۱- اگر بعد از غذا معده باد می کند و گاز زیادی تولید می شود استفاده از این گیاه آن را برطرف می سازد.
- ۱۲- برای رفع افسردگی مفید است.
- ۱۳- دردهای عادت ماهیانه را برطرف می کند.
- ۱۴- خارش و قرمزی چشم را از بین می برد.
- ۱۵- اگر کف دست شما قرمز شده و می خارد خار مریم داروی آن است.
- ۱۶- تب بر است.
- ۱۷- خار مریم داروی مؤثری برای دوران نقاهت و عوارض پیوند کبدی می باشد.
- ۱۸- در مورد کسانی که الککل مصرف کرده اند و کبدشان بزرگ شده است این دارو معجزه می کند.
- ۱۹- خار مریم روی کبد را پوشانده و نمی گذارد که مواد سمی وارد آن شود.
- ۲۰- خار مریم یک آنتی اکسیدان بسیار قوی است.
- ۲۱- سردرد را که از خوردن مشروبات الکلی عارض می شود، رفع می کند.

عوارض جانبی

این گیاه عوارض جانبی ندارد. فقط ممکن است زمان عادت ماهیانه را جلو بیاورد. ضمناً چون رحم را تحریک می‌کند زنان باردار نباید از آن استفاده کنند.



۳۰

خار مقدس - Blessed Thistle

نام علمی: *Cnicus Benedictus*

این گیاه علوفه شترها است و بدین دلیل در بعضی از مناطق ایران آن را خارشتر نیز می‌نامند ولی باید متذکر شد که این گیاه با خارشتر که نام علمی آن *Alhagi Persarum* و از آن ترنجبین می‌گیرند فرق دارد.

خار مقدس بومی مناطق مدیترانه و آسیای مرکزی است. گیاهی است یک ساله با ساقه‌ای راست و پرزدار که ارتفاع آن به حدود هشتاد سانتیمتر می‌رسد. برگ‌های آن درشت، تیغ‌دار و دندانه‌دار با بریدگی‌های عمیق می‌باشد. گل‌های آن زردرنگ و در انتهای ساقه ظاهر می‌شود. میوه آن فندقه بوده که دارای تارهای بلندی است. برگ، شاخه و ریشه آن استفاده طبی دارد.

ترکیبات شیمیایی

خار مقدس دارای ماده تلخی به نام کنی سین Cnicine، صمغ، رزین، تانن، اسانس، قند و مواد معدنی مانند کلسیم، منیزیم و پتاسیم است.

اشکال طبی

کپسول: این کپسول را می‌توان از فروشگاه‌های Health Food خریداری کرد. مقدار مصرف آن یک کپسول سه بار در روز است.

تنتور: برای تهیه این تنتور مقدار صد گرم ریشه، ساقه و برگ خشک خار مقدس را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید به مدت دو هفته بماند و هر روز آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه در بسته نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۱۰-۲۰ قطره سه بار در روز است.

دم‌کرده: مقدار یک قاشق چایخوری این گیاه خشک را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ده دقیقه دم بکشد. مقدار مصرف آن دو فنجان در روز است.

سرکه خار مقدس: مقدار صد گرم این گیاه خشک را در یک لیتر سرکه ریخته و بگذارید به مدت یک ماه و نیم در آفتاب بماند. مقدار مصرف آن یک قاشق چایخوری سه بار در روز است.

سکنجبین: نیم کیلو عسل را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و پس از اینکه عسل کاملاً حل شد نیم لیتر سرکه خار مقدس را بدان اضافه کنید و بگذارید کمی بجوشد. مقدار مصرف آن دو قاشق چایخوری سه بار در روز است.

خواص طبی

گیاه خار مقدس از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. طعم آن تلخ و بوی آن نامطبوع و دارای خواص زیر می‌باشد:

۱- یکی از قدیمی‌ترین گیاهانی است که برای باز شدن عادات ماهیانه مصرف می‌شود.

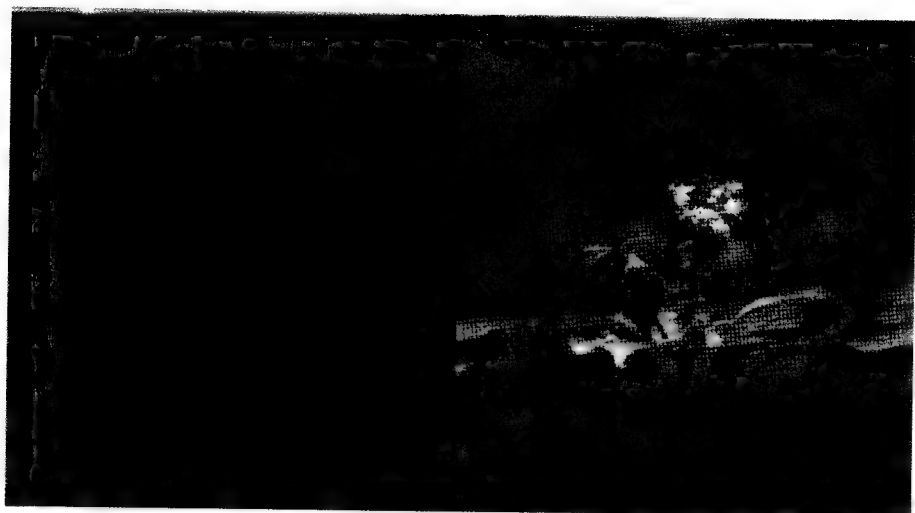
۲- در تمیز کردن کبد و رفع بیماری‌های کبدی اثر مفیدی دارد.

۳- اشتها را باز می‌کند.

- ۴- ادرار آور است.
- ۵- قلب را آرام می کند.
- ۶- برای رفع میگرن مفید است.
- ۷- اخلاط را از سینه بیرون می آورد.
- ۸- گردش خون را تنظیم می کند.
- ۹- خونریزی را بند می آورد.
- ۱۰- برای برطرف کردن دردها و ناراحتی های قبل از عادت ماهیانه، می توان خار مقدس را همراه با زنجبیل دم کرد و مصرف نمود.
- ۱۱- تب را پایین می آورد.
- ۱۲- برای معالجه یرقان مفید است.
- ۱۳- برای برطرف کردن دردهای عضلانی و دردهای مفاصل، ریشه این گیاه را در سرکه خیس کرده و سپس له کنید و روی قسمت های دردناک بمالید.
- ۱۴- ضد سرطان است.
- ۱۵- برای رفع بیماری های کلیه مفید است.
- ۱۶- ضد گاز و نفخ معده می باشد.
- ۱۷- مسمومیت ها را برطرف می کند.
- ۱۸- رحم را تقویت می کند.
- ۱۹- گرم کننده معده است.
- ۲۰- شیره معده و صفرا را زیاد می کند.
- ۲۱- اثر ضد عفونی کننده دارد.
- ۲۲- بادشکن و قابض است.

مضرات خار مقدس

زنان باردار و مادران شیرده نباید از این گیاه استفاده کنند. ضمناً مصرف زیاد آن روی کلیه ها اثر گذاشته و به آنها آسیب می رساند و ممکن است منجر به استفراغ و احساس خفگی در شخص شود.



۳۱

دند - حب السلاطین - حب الملوک مریم - Croton

نام علمی: Croton Tiglium

دند درختچه‌ای است به ارتفاع تقریبی ۴ متر با ساقه‌ای سخت و مقاوم که به حالت وحشی در هندوستان، چین، سیلان و جزائر ملوک می‌روید و در ژاپن و کشورهای اروپا نیز کشت می‌شود.

برگ‌های آن در قسمت پایین ساقه قلبی شکل بوده ولی برگ‌های بالای ساقه کوچکتر و نوک تیز می‌باشد. گل‌های آن کوچک مجتمع و خوشه‌ای و به دو صورت نر و ماده بر روی یک پایه و به ندرت روی دو پایه می‌رویند. نوع نر این گل‌ها همیشه در قسمت انتهایی گل‌آذین ظاهر می‌شوند. گل‌های نر شامل ۵ گلبرگ آزاد بوده و دارای ۱۰ تا ۲۰ پرچم آزاد است در گل‌های ماده کاسه گل شبیه گل‌های نر است ولی جام گل از ۵ گلبرگ

باریک متورم تشکیل می شود. مادگی گل دارای تخمدانی سه خانه و محتوی یک تخمک در هر خانه است. میوه آن پوشینه به اندازه یک فندق بوده که شامل سه عدد دانه می باشد این دانه ها دند نامیده می شود که بیضوی شکل و به ابعاد تقریبی $10 \times 7 \times 6$ میلی متر است. مغز دانه ها اگر تازه باشند سفید بوده و وقتی که کمی کهنه شد به رنگ زرد درمی آید طعم دانه ها ابتدا ملایم بوده ولی بعداً تلخ و تند می شود.

ترکیبات شیمیایی

دانه گیاه دارای ۶۰٪-۵۰٪ روغن می باشد که به نام روغن کروتون معروف است این روغن دارای آلبومون های سمی مانند کروتون - آلبومین و کروتون - گلوبولین می باشد که همه آنها را کروتین Crotine می نامند. دیگر موادی که در روغن کروتون وجود دارد عبارتند از:

مواد رزینی مختلف، اسید اولئیک، اسید آرا سیدیکریا، اسید لینولئیک، اسید میریستیک Myristic Acid، اسید استئاریک، اسید پال میتیک، اسید استیک، اسید فورمیک، اسید بوریک، اسید تیگلیک Tiglic Acid، اسید بویتریک و اسید والریک. در برگ های حب السلاطین مقدار کمی هیدروژن سایاناید Hydrogen Cyanide وجود دارد.

برای تهیه روغن کروتون پوسته دانه ها را گرفته و آنها را تحت فشار قرار می دهند تا روغن آن خارج شود و یا اینکه دانه ها را خرد کرده و با فشار در بین صفحات گرم روغن آن را می گیرند. البته طریقه دیگر استفاده از حلال هایی نظیر سولفور کربن و یا الکل اتیلیک این است که دانه ها را در این حلال ها حل می کنند و سپس به طریقه تقطیر روغن را به دست می آورند.

روغن کروتون بستگی به روش روغن گیری، به صورت مایعی زلال به رنگ زرد و یا کمی تیره و چسبنده می باشد. بوی آن ضعیف و دارای طعمی سوزان و تند است. روغن کروتون تهیه شده در هندوستان زرد رنگ و محصول انگلستان معمولاً قرمز رنگ می باشد.

روغن کروتون سمی بوده و باید تحت نظر متخصص طب گیاهی مصرف شود. استفاده از آن محدود به مصارف خارجی است. اگر چند قطره آن را با نصف لیوان روغن

زیتون مخلوط کرده و به پوست مالش داده شود آن را قرمز کرده و سپس تاول می‌زند.

خواص طبی

روغن کروتون از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱- مسهلی بسیار قوی است و حتی مصرف چند قطره آن پس از نیم ساعت اثر شدید مسهلی ایجاد می‌کند که بیش از ۵ بار احساس دفع به انسان دست می‌دهد. هر قطره روغن کروتون از نظر مسهلی مساوی ۳۰ گرم روغن کرچک است.

مصرف حتی یک قطره آن ایجاد سرو صدا در معده و روده و سوزش در مقعد می‌کند و برای مبتلایان به التهاب روده، بیماری‌های مثانه، بواسیر و مخصوصاً زنان باردار منع شده است.

۲- رماتیسم، سیاتیک، ورم مفاصل و ذات‌الریه را برطرف می‌کند. مخلوط آن را روی قسمت‌های دردناک بمالید.

۳- برای برطرف کردن یبوست ۲ قطره از آن را با کمی روغن زیتون مخلوط کرده و زیر ناف بمالید. البته مالیدن این روغن برای زن باردار خطرناک بوده و باعث سقط جنین می‌شود.

۴- یرقان را برطرف می‌کند.

۵- سنگ مثانه و کلیه را از بین می‌برد.

۶- نقرس را برطرف می‌کند.

عوارض جانبی

همانطور که گفته شد استفاده داخلی از روغن کروتون باعث عوارضی مانند سوزش، درد روده و معده می‌گردد و باید به مقدار خیلی کم یعنی یک قطره مخلوط با روغن زیتون مصرف گردد و بهتر است به صورت خارجی استفاده شود. استفاده از آن برای اشخاص گرم مزاج کاملاً منع شده است.



۳۲

زنیان - Ammi

نام علمی: *Trachyspermum Ammi*

زنیان گیاهی است یک ساله که در مزارع غلات و پرچین‌ها در نقاط مختلف ایران، هندوستان، مصر، اروپای مرکزی و آسیا به‌طور خودرو می‌روید. این گیاه در بلوچستان به نام اجوان Ajwain (نام هندی آن) و در طب سنتی به اسم انیسون بری، نخوه و کمون حبشی معروف است.

زنیان هم‌اکنون در مناطق دیگر دنیا پرورش می‌یابد.

زنیان دارای ساقه پرشاخه‌ای است که تا ارتفاع یک متر بالا می‌رود. برگ‌های آن بریده بریده و نواری شکل و گل‌های آن مجتمع سفیدرنگ و به‌صورت چتر می‌باشد. میوه آن کوچک بیضوی و قهوه‌ای مایل به زردرنگ است که بر روی آن ۵ خط طولی نخی

شکل به رنگ زرد روشن وجود دارد و دارای بویی شبیه به بوی تیمول است. این میوه در بین مردم به زنیان معروف می باشد. قسمت مورد استفاده این گیاه میوه و ریشه آن است.

ترکیبات شیمیایی

زنیان دارای روغن بسیار خوشبویی است که به نام روغن اجوان Aiwain Oil معروف می باشد. این اسانس در اثر تبخیر به دست می آید و مواد مختلفی مانند تیمول Thymol (حدود ۵۰٪) سیمن Cymene، آلفا پنین Alpha-Pinene، دی پنتین Di-Pentene، گاما ترپنین Gama-Terpinene و کارواکرول Carvacrol در آن وجود دارد.

اشکال طبی

دم کرده: مقدار ۴۰ گرم میوه و تخم خشک شده گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت نیم ساعت دم بکشد و سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک تا دو فنجان سه بار در روز است.

پودر: تخم زنیان را به صورت پودر درآورید مقدار مصرف آن ۳ گرم سه بار در روز است.

روغن زنیان: مقدار مصرف آن ۲-۱ قطره همراه با آب سه بار در روز است.

خواص طبی

زنیان و تخم آن از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- تقویت کننده معده و برطرف کننده ناراحتی های آن است، برای این منظور مدت یک ماه از دم کرده آن بنوشید.
- ۲- دردهای دوران عادات ماهیانه را رفع می کند. برای درمان، هرروزه یک مشت از تخم زنیان را به صورت دم کرده یا پودر مصرف کنید.
- ۳- گاز معده و روده را برطرف می کند.
- ۴- برای تسکین دندان درد تخم آن را در آتش ریخته و دود آن را استنشاق کنید.
- ۵- در هندوستان از آن برای مداوای عقرب زدگی استفاده می کنند.

- ۶- سنگ کلیه را از بین می برد. برای این منظور تخم زنیان را با عسل مخلوط کرده و یک قاشق چایخوری از آن را سه بار در روز برای مدت یک هفته میل کنید.
- ۷- برای از بین بردن کرم معده و روده مقدار سه قطره روغن زنیان را در آب ریخته و هرروزه برای مدت یک هفته بنوشید.
- ۸- اشتها را باز می کند.
- ۹- دم کرده زنیان هضم غذا را تسریع می کند و از گندیدن غذا در معده جلوگیری می کند.
- ۱۰- درد و تورم معده را از بین می برد. بدین منظور ۳ گرم تخم زنیان را با ۶ گرم نمک مخلوط کرده و با آب نیم گرم بنوشید.
- ۱۱- برای تسکین گوش درد، چند قطره روغن زنیان را در گوش بچکانید.
- ۱۲- در بعضی از ایالات هندوستان از آن برای درمان مالاریا استفاده می کنند.
- ۱۳- برای معالجه بواسیر، ورم مقعد و خونریزی آن، پودر زنیان را با آب خمیر کرده و روی آن بگذارید و یا با دم کرده آن کمپرس کنید.
- ۱۴- برای تسکین درد آرتروز و کمردرد، پودر تخم زنیان را خمیر کرده و روی این قسمت ها بگذارید.
- ۱۵- کبد را تصفیه می کند.
- ۱۶- اسهال را برطرف می کند.
- ۱۷- تقویت کننده نیروی جنسی است.
- ۱۸- ادرار آور است.
- ۱۹- دل به هم خوردگی و تهوع را برطرف می کند.

عوارض جانبی

این گیاه چون گرم می باشد ممکن است در اشخاص گرم مزاج تولید ناراحتی بکند، اینگونه اشخاص باید آن را مخلوط با گیاهان سرد میل کنند.



۳۳

سا پال متو - Saw Palmetto

نام علمی: *Sabal Serrulata*

سا پال متو بومی نواحی شنی جنوب کارولینا، فلوریدا و تگزاس می‌باشد. درخت نخل کوچکی است که تا ارتفاع ۳ متر بالا می‌رود. در رأس درخت برگ‌های بزرگی رشد می‌کند که مانند بادبزنی است. میوه آن به شکل کره نامنظم، به قطر حدود یک سانتیمتر و عرض دو سانتیمتر، به رنگ قرمز قهوه‌ای است که طعمی گس دارد. در داخل میوه یک هسته قهوه‌ای سخت وجود دارد.

ترکیبات شیمیایی

میوه این درخت دارای مواد زیر است:

روغن های فرار، گلوکز، کربوهیدرات ها، پلی ساکاریدها، استروئیدها Steroids، فلاونوئیدها Flavonoids، رزین، پیگمان، تانن Tannin، بتا سیتوسترول B-Sitosterol، اسید کاپریلیک Caprylic Acid، اسید لاریک Lauric Acid و کاروتن Carotene. از هسته آن روغنی استخراج می شود که به رنگ قرمز و غلیظ بوده و بو ندارد.

صور دارویی

دم کرده: مقدار یک قاشق چایخوری میوه خشک و یا نصف آن میوه تازه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد. سپس آن را صاف کنید. از این دم کرده یک فنجان سه بار در روز بنوشید.

کپسول: این میوه به صورت کپسول های ۴۰۰ میلی گرمی عرضه می شود. مقدار مصرف یک کپسول سه بار در روز است.

تنتور: برای تهیه این تنتور مقدار ۱۰۰ گرم میوه خشک و یا ۲۰۰ گرم میوه تازه را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید به مدت دو هفته بماند و هرروزه آن را به هم بزنید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه کدر بریزید. مقدار مصرف آن ۲۵-۲۰ قطره مخلوط با آب سه بار در روز است. این تنتور را به صورت آماده می توان از فروشگاه های Health Food خریداری کرد.

خواص طبی

سا پال متو از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- بهترین دارو برای برطرف کردن تورم غده پروستات می باشد. در آلمان پزشکان در مرحله اول این گیاه را برای درمان پروستات تجویز می کنند.

۲- ادرارآور است.

۳- درمان کننده بیماری های دستگاه ادراری می باشد.

۴- اسهال خونی را برطرف می کند.

۵- برای بزرگ کردن سینه زنان مفید است.

۶- مو را تقویت کرده و از ریزش آن جلوگیری می کند.

۷- تقویت کننده عمومی بدن است.

- ۸- تولید اسپرم را افزایش می‌دهد.
- ۹- تورم مثانه را برطرف می‌کند.
- ۱۰- برای برطرف کردن سرماخوردگی مفید است.
- ۱۱- آسم را برطرف می‌کند.
- ۱۲- برونشیت مزمن را از بین می‌برد.
- ۱۳- آب‌آوردگی بدن (Edema) را رفع می‌کند.

عوارض جانبی

ساپال متو میوه کاملاً بی‌خطری است و حتی سرخ‌پوستان آمریکا آن را تازه می‌خورند. فقط در بعضی از افراد ممکن است فشار خون را بالا ببرد. خانم‌های شیرده و باردار نباید از آن استفاده کنند.



۳۴

سرخاب کولی - Ink Bush (Poke Root)

نام علمی: *Phytolacco Decandra*

سرخاب کولی بومی نواحی آمریکای شمالی است ولی در حال حاضر در اکثر نقاط گرم کره زمین و من جمله شمال ایران پرورش می یابد. این گیاه در حاشیه مزارع و جاده ها، نقاط مرطوب و سایه دار و مخصوصاً خرابه ها می روید.

سرخاب کولی گیاهی است پایا و علفی با ساقه های منشعب که تا ارتفاع دو متر بالا می رود. ساقه ها در قسمت پایین خشک بوده ولی در قسمت انتهایی آبدار و ترد می باشند.

برگ های آن بیضی، نوک تیز، بدون دندانه که به طول ۱۰ تا ۴۰ سانتیمتر بوده و با دمبرگی کوتاه به ساقه متصل می شود. گل های آن کوچک و مجتمع به صورت خوشه هایی

باریک (۱۰ تا ۵۰ سانتیمتر) و به رنگ قرمز روشن است. میوه آن گوشتی، به شکل انگور و رنگ بنفش بوده که با دم کوتاهی به محور میوه متصل شده و مانند خوشه انگور است، این میوه دارای شیرهای قرمز رنگ و دانه‌ای در داخل آن می‌باشد.

از عصاره دانه‌ها ماده‌ای استخراج می‌شود که به عنوان داروی تهوع‌آور و مسهل مصرف می‌شود. ریشه گیاه، ضخیم، گوشتی که مانند دانه‌ها تهوع‌آور و مسهل است. از تمام اعضاء گیاه در طب گیاهی استفاده می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

سرخاب کولی دارای فایتولکسین Phytolaccine، رزین، پکتین، اسپاراژین Asparagin، اسید فایتولکتیک می‌باشد. در ریشه این گیاه ماده سمی به نام استروئید ساپونین Steroid Saponin وجود دارد.

در میوه و دانه این گیاه تانن، یک ماده چرب به رنگ زرد قهوه‌ای، یک ماده رنگی ارغوانی، ساپونین و موسیلاژ موجود است. این مواد رنگی در صنعت مصرف می‌شود.

اشکال طبی

جوشانده ریشه: همانطور که گفته شد ریشه گیاه سمی است و برای از بین بردن این سم، باید ریشه خرد شده گیاه را چندین بار در آب جوشانید و آب آن را دور ریخت به این ترتیب که هربار آب تازه ریخته شود و آن را برای مدت یک ربع ساعت بجوشانید و سپس صاف کنید.

دم‌کرده: مقدار ۴۰ گرم ساقه و برگ خشک شده گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از هر غذا است.

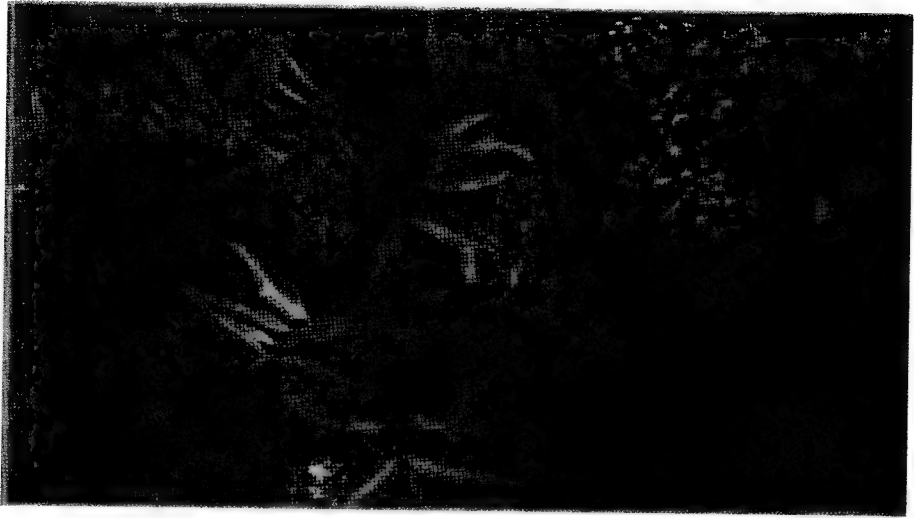
نتتور: مقدار مصرف ۳۰-۱۰ قطره مخلوط با آب سه بار در روز است.

پماد: این پماد از ریشه گیاه تهیه می‌شود و برای درمان بیماری‌های جلدی مفید است.

خواص طبی

این گیاه از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب بوده و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- برای درمان بیماری‌های گواترو بزرگ شدن غده تیروئید مفید می‌باشد.
- ۲- تورم و درد را برطرف می‌کند.
- ۳- التهاب و تورم کلیه‌ها را درمان می‌کند.
- ۴- برای درمان بیماری‌های کبدی مفید است.
- ۵- در صورت بزرگ شدن و تورم غدد لنفاوی از این گیاه استفاده کنید.
- ۶- برای رفع خارش، دم‌کرده ریشه آن را روی پوست بریزید و یا از کمپرس آن استفاده کنید.
- ۷- اگرما را برطرف می‌کند.
- ۸- بهترین گیاه برای رفع تورم سینه‌ها و جمع شدن شیر در سینه می‌باشد. برای این منظور برگ‌های تازه آن را به‌صورت ضماد درآورده و روی سینه بگذارید. اگر برگ‌های تازه در دسترس نیست می‌توان از کمپرس دم‌کرده آن استفاده کرد.
- ۹- برای معالجه سرطان سینه مفید است.
- ۱۰- برای علاج ریزش مو، پماد آن را به‌نقاطی که مویش ریخته است بمالید.
- ۱۱- برای برطرف کردن جوش‌های چرکی صورت و آکنه، پماد آن را روی پوست بمالید.
- ۱۲- بواسیر را برطرف می‌کند.
- ۱۳- کرم معده و روده را از بین می‌برد.
- ۱۴- در درمان رماتیسم موثر است.
- ۱۵- ضدباکتری و ضدقارچ است.
- ۱۶- اشخاصی که به‌علت بیماری، وزن از دست داده و لاغر شده‌اند و می‌خواهند به‌وزن ایده‌آل برسند باید از این گیاه استفاده کنند.
- ۱۷- پماد آن را برای درمان زخم‌های سفلیسی به‌کار می‌برند.
- ۱۸- برای بچه‌هایی که دیر دندان درمی‌آورند می‌توان از داروی هومیوپتی آن استفاده کرد.
- ۱۹- صفرا بر است.



۳۵

سقز - Terebinth Tree

نام علمی: *Pistacia Terebinthus*

درختچه‌ای که صمغ آن سقز نام دارد در نواحی مختلف ایران می‌روید و نام‌های محلی مخصوص خود را دارد. این درختچه در کتاب‌های قدیمی به نام بطم اخضر، بن، بنه و بنک آمده است. در استان فارس به آن کلخونک، در لرستان خبیخک و در کرمان و افغانستان کسور گفته می‌شود.

سقز که به نام مصطکی شیرازی و قندرون نیز معروف می‌باشد، رزینی است که بر اثر ایجاد شکاف در تنه این درختچه به خارج جریان یافته که بر اثر تماس با هوا سفت می‌شود. سقز به رنگ خاکستری مایل به سبز و یا زرد و دارای بویی مطبوع و ملایم می‌باشد ولی طعم آن کمی تلخ است.

سقز در طب سنتی به نام (علک البطم) و در انگلیسی به نام Persian Turpentine خوانده می شود.

درختچه سقز بومی مناطق آفریقای شمالی، جنوب اروپا، منطقه مدیترانه و ایران است. ارتفاع آن تا ۵ متر می رسد. برگ های آن دارای ۹-۱۱ برگچه تخم مرغی است. میوه آن شبیه پسته و به رنگ قرمز است.

ترکیبات شیمیایی

سقز دارای آلفا پینن Alpha Pinen، کامفین Camphene، دی ال لیمونن D-L-Limonene، آلفا تربی نئول Alpha Terpineol، آرومادندرين Aromadendrene و اسید کاپریلیک Caprylic Acid، می باشد.

خواص طبی

سقز از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- دستگاه هاضمه را تقویت می کند.
- ۲- کلیه ها را تمیز کرده و ترشح ادرار را افزایش می دهد.
- ۳- جویدن سقز برای تقویت لثه ها و معده مفید است.
- ۴- اخلاط را از گلو خارج می سازد.
- ۵- قابض است و اسهال را برطرف می کند.
- ۶- عادت ماهیانه را باز می کند.
- ۷- برای التیام زخم های باز، سقز را با زرده تخم مرغ بزیند و روی زخم ها بگذارید.
- ۸- برای برطرف کردن دردهای مفاصل و رماتیسم و دررفتگی استخوان، این قسمت ها را با روغن سقز ماساژ دهید.
- ۹- برای از بین بردن کرم روده روغن سقز را با روغن کرچک به نسبت مساوی مخلوط کرده و هرروزه یک قاشق سوپخوری از آن را بخورید.

خواص برگ و سرشاخه های درخت سقز

برای استفاده مقدار ۵۰ گرم از برگ ها و شاخه های خشک درخت را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد و سپس آن را صاف کنید.

برگ و شاخه‌های این درخت نیز از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- برای از بین بردن تورم، قسمت‌های متورم را با دم‌کرده برگ سقز بشوید و یا کمپرس کنید.
- ۲- برگ‌های خشک درخت سقز را آسیاب کنید و با سرکه مخلوط نمایید و برای رشد و تقویت مو، سر را با آن ماساژ دهید و بعد از یک ساعت موهایتان را بشوید.
- ۳- چوب این درختچه را بسوزانید و خاکستر آن را با آب مخلوط کرده و به‌سر بمالید.
- ۴- برگ آن را آسیاب کنید و با آب مخلوط نمایید و برای رنگ کردن مو به‌کار برید.

خواص میوه درخت سقز

میوه این درخت به‌نام جته‌الخضرا معروف است و از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- تقویت کننده کبد و طحال است.
- ۲- دردهای بدن را تسکین می‌دهد.
- ۳- فلج و لقوه اعضاء بدن را برطرف می‌سازد.
- ۴- کلیه‌ها را تمیز کرده و سنگ کلیه را دفع می‌کند.
- ۵- سنگ مثانه را برطرف می‌کند.
- ۶- تحریک کننده نیروی جنسی است.
- ۷- اخلاط را از سینه خارج می‌کند.
- ۸- کرم معده را از بین می‌برد.
- ۹- عادت ماهیانه را باز می‌کند.
- ۱۰- کمر درد و پشت درد را برطرف می‌کند.
- ۱۱- برای درمان قطره قطره ادرار کردن، میوه درخت را با بادام و شکر مخلوط کرده و به‌بیمار بدهید.

۱۲- هضم غذا را تسریع می‌کند.

چون تمام قسمت‌های این درختچه گرم و خشک است بنابراین گرم مزاجان نباید در خوردن آن افراط کنند و بهتر است که اینگونه افراد سقز و یا برگ و میوه آن را همراه با گلاب و سکنجبین بخورند.



۳۶

سگ زبان - Dog's Tongue

نام علمی: *Cynoglossum Officinale*

سگ زبان گیاهی است علفی، دوساله که معمولاً در زمین‌های شنی و سنگلاخ بیشتر مناطق اروپا، آمریکای شمالی و بعضی نواحی آسیا مانند ایران می‌روید. ساقه آن راست، کبود و پوشیده از تار بوده و تا ارتفاع ۸۰ سانتیمتر بالا می‌رود.

برگ‌های آن بیضی، دراز، نرم با تارهای نرم و به شکل زبان سگ می‌باشد. گل‌های آن قرمز و یا بنفش رنگ به صورت خوشه‌ای و خمیده به طرف پایین است که در اواخر بهار ظاهر می‌شود. ریشه آن مخروطی، دراز، گوشتدار و به رنگ خاکستری تیره می‌باشد. میوه آن چهار فندقه است. قسمت مورد استفاده این گیاه ریشه و برگ‌های آن است. ریشه سگ زبان دارای بویی تهوع‌آور بوده و به صورت قطعاتی کوچک و نامنظم به طول ۲

سانتیمتر و عرض یک سانتیمتر به بازار عرضه می شود و به سرعت رطوبت جذب می کند و روی این اصل باید آن را در جای خنک نگهداری کرد.

ترکیبات شیمیایی

ریشه سگ زبان دارای آلکالوئیدهای مختلف مانند سینوگلووسین Cynoglossin، سینوگلوستین Cynoglosseine، سینو گلو سیدین Cynoglossidine و هلیوسوپین Heliosupine است.

دانه گیاه دارای ۲۵٪ روغن می باشد.

اشکال طبّی

جوشانده: مقدار ۳۰ گرم ریشه این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت یک ربع ساعت به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان در روز است.

دم کرده: مقدار ۵۰ گرم ریشه این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ده دقیقه بماند سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف یک فنجان در روز می باشد. این دم کرده برای شستشوی زخم ها به کار می رود.

شربت سگ زبان: مقدار ۳۰ گرم ریشه خرد شده این گیاه را در یک لیوان آب به مدت ۱۲ ساعت خیس کنید سپس آن را با فشار از صافی رد کنید و در یک لیتر شربت قند ریخته و بگذارید بجوشد تا قوام آید.

خواص طبّی

ریشه سگ زبان از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص زیر است:

۱- به عنوان مسکن از آن استفاده می شود.

۲- سرفه را آرام می کند.

۳- مخدر است.

۴- اسهال را برطرف می کند.

۵- خونریزی از سینه را رفع می کند.

۶- ضد تشنج است.

۷- برای رفع سوختگی ها کمپرس جوشانده برگ و یا ضماد برگ های له شده تازه و یا ریشه آن را روی قسمت ها بگذارید.

۸- خونریزی های داخلی را بند می آورد.

۹- اسپاسم های روده را برطرف می کند.

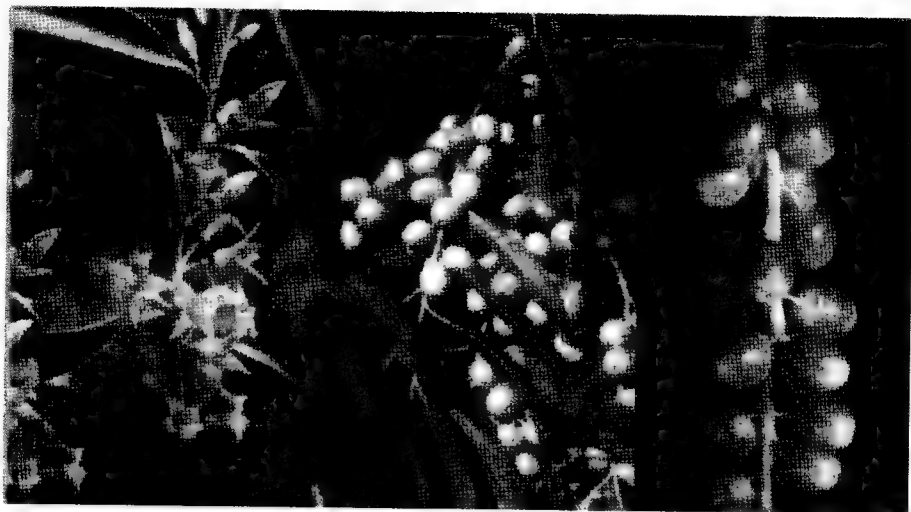
۱۰- برای برطرف کردن شقاق پستان و بواسیر با جوشانده ریشه سگ زبان این قسمت ها را کمپرس کنید.

۱۱- دستگاه هضم را تقویت می کند.

۱۲- برای رفع خارش با جوشانده این گیاه پوست بدن را کمپرس کنید.

عوارض جانبی

این گیاه اگر به مقدار تجویز شده استفاده شود به هیچ وجه اثرات جانبی ندارد.



۳۷

سنجد - Russian Olive

نام علمی: *Elaeagnus Angatifolia*

سنجد که در مناطق مختلف ایران به نام‌های پستانک در اطراف تهران، ایکده در آذربایجان و غمیده بادام در اصفهان معروف می‌باشد بومی مناطق جنوب اروپا و غرب آسیا است.

درخت سنجد در اوایل قرن نوزدهم میلادی به آمریکا برده شد و به عنوان درخت زینتی و نیز برای جلوگیری از حرکت شن‌ها و خاک در ایالات پنسیلوانیا و ویرجینیا کاشته شد.

سنجد درختچه‌ای است که در کنار جویبارها و زمین‌های باز می‌روید. ساقه آن خاردار و تا ارتفاع ۸ متر بالا می‌رود و نسبت به خشکی بسیار مقاوم است.

برگ‌های آن متقابل، بیضی شکل، دراز و با کناره صاف که در سطح فوقانی به رنگ سبز مایل به خاکستری و در سطح تحتانی به رنگ سفید نقره‌ای است و به همین دلیل در طب سنتی به آن غبیرا می‌گفته‌اند زیرا به معنی غبارآلود می‌باشد.

گل‌های آن کوچک، بسیار خوشبو و زرد رنگ است که در اوایل تابستان ظاهر می‌شود. عطر گل‌ها آنقدر قوی است که تا فاصله زیادی منتشر می‌شود و در بعضی اشخاص تولید حساسیت شدید می‌کند. میوه آن شبیه زیتون به رنگ زرد نارنجی متمایل به قرمز و دارای طعمی شیرین و هسته آن شبیه هسته خرما است.

Elaeagnus از لغت Elais که در یونانی به معنی زیتون می‌باشد گرفته شده است. رشد این درخت بسیار سریع بوده و هر سال حدود ۱/۸ متر بالا می‌رود.

ترکیبات شیمیایی

میوه سنجد دارای یک ماده رنگی قهوه‌ای، مواد چربی و قندی می‌باشد. پوست آن دارای آلکالوئیدی به نام اله اگنین Eleagnine است.

اشکال طبی

سنجد بسیار خوشمزه بوده و به عنوان میوه مصرف می‌شود.

پودر: میوه سنجد را با هسته و پوسته آن در داخل آسیاب برقی بریزید و آن را به صورت پودر درآورید. البته چون هسته آن بسیار سفت است به یک آسیاب برقی قوی احتیاج دارید. مقدار مصرف این پودر یک قاشق سوپخوری چهار بار در روز است.

دم‌کرده گل سنجد: مقدار یک قاشق مرباخوری گل خشک شده سنجد را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد. سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

خواص طبی

میوه سنجد از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱- پودر سنجد که شامل پوسته و هسته و میوه است یکی از بهترین گیاهان برای رفع

آرتروز و درد آن می‌باشد. حتی استفاده درازمدت از آن اثرات منفی ندارد.

- ۲- تقویت کننده عمومی بدن است.
- ۳- سرفه‌های گرم را از بین می‌برد.
- ۴- اسهال را برطرف می‌کند.
- ۵- تقویت کننده معده است.
- ۶- قابض می‌باشد.
- ۷- تهوع و دل به هم خوردگی را برطرف می‌کند.

خواص طبی سنجد

گل سنجد گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- سردمزاجی زنان را از بین می‌برد و نیروی جنسی را زیاد می‌کند.
- ۲- برای معالجه فلج مفید است.
- ۳- قلب را تقویت می‌کند.
- ۴- تنگی نفس را رفع می‌کند.
- ۵- زخم‌های ریوی را از بین می‌برد.
- ۶- معده و کبد را تقویت می‌کند.
- ۷- گاز معده را از بین می‌برد.
- ۸- در درمان یرقان موثر است.

عوارض جانبی

سنجد به هیچ وجه عوارض جانبی ندارد و حتی استفاده درازمدت از آن اثرات منفی

ندارد و فقط چون قابض است تولید یبوست می‌کند که باید همراه با میوه‌های دیگر مانند انجیر و زیتون خورده شود.



۳۸

سنگا - Senega

نام علمی: *Polygala Senega*

سنگا از نام یک قبیله سرخ پوست که سنگا نامیده می شود گرفته شده است و این گیاه در این قبیله برای مارگزیدگی به کار می رود و به اسم ریشه مار Snakeroot خوانده می شود. در سال ۱۷۳۲ یک پزشک اسکاتلندی به نام دکتر تننت Tennet سنگا را برای درمان برونشیت و سینه پهلوی به کار برد و به زودی این گیاه برای این منظور شهرت زیادی به دست آورد.

سنگا بومی مناطق ماسه ای آمریکا و جنوب کانادا است و مخصوصاً در نواحی غرب آمریکا مانند ایالات ویسکانسن و مینه سوتا به طور خودرو می روید.

سنگا گیاهی است علفی و چندساله که ارتفاع ساقه آن تا ۳۰ سانتیمتر می رسد. ساقه

آن در سطح زمین حالت خمیده داشته و از آن ساقه‌های عمودی متعددی خارج می‌شود.

برگ‌های آن متناوب، بیضی شکل، نوک‌تیز و به‌رنگ سبز روشن و نسبتاً بزرگ می‌باشد.

گل‌های آن کوچک، سفیدرنگ با خال‌های قرمز که به‌صورت سنبله در انتهای ساقه ظاهر می‌شود. میوه‌اش کوچک پوشینه دارای سطح صاف و محتوی دانه‌های سیاه رنگ بیضی شکل و نوک‌تیز است ریشه آن ناهموار به‌رنگ زرد کمرنگ تا خاکستری قهوه‌ای و به قطر نازک‌تر از یک بند انگشت و دارای خطوط طولی است. بوی آن تهوع‌آور و تحریک‌کننده و طعم آن بدمزه و تلخ می‌باشد.

قسمت مورد استفاده این گیاه، ریشه آن است.

ترکیبات شیمیایی

ریشه سنگا دارای اسید پلی گالیک Polygalic Acid، اسید ویرجنیک Virgineic Acid، اسید پکتیک Pectic Acid، اسید تانیک Tannic Acid، آلومین، صمغ، آلومینا Alumina، چربی، سنه ژنین Senegenine، رزین و مقدار کمی اسانس می‌باشد. ماده مؤثر این گیاه اسید پلی‌گالیک است که پودر سفیدرنگی بوده و به‌آسانی در آب گرم و الکل حل می‌شود.

اشکال طبی

گرد ریشه: ریشه را به‌صورت پودر درآورید. مقدار مصرف آن ۰/۵ تا ۲ گرم در روز است. این گرد برای بیرون آوردن اخلاط از ریه به‌کار می‌رود.

مقدار مصرف آن برای اطفال ۰/۱ گرم در روز می‌باشد.

تنتور: مقدار مصرف تنتور ۲۰ تا ۲۵ قطره مخلوط با آب سه بار در روز است.

شربت: مقدار مصرف یک قاشق سوپخوری سه بار در روز می‌باشد.

قرص مکیدنی: یک قرص چهار بار در روز بمکید.

خواص طبی

سنگا از نظر طب قدیم ایران خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- گیاه مفیدی برای برطرف و خارج کردن اخلاط از سینه می باشد. بومیان هندوستان برای این منظور ریشه آن را در دهان می جویند.
- ۲- برای درمان آسم به کار می رود.
- ۳- سرفه را رفع می کند.
- ۴- برای درمان اگزما و سوریا سیس مفید است.
- ۵- تورم را از بین می رود.
- ۶- در درمان بیماری Multiple Sclerosis موثر است.
- ۷- سینه پهلوی را رفع می کند.
- ۸- برای درمان مارگزیدگی به کار می رود.
- ۹- باعث عرق کردن می شود.
- ۱۰- گلودرد را برطرف می کند.
- ۱۱- برای تخلیه معده در صورت مسمومیت غذایی مقدار ۶-۸ گرم گرد آن را به بیمار بدهید.
- ۱۲- اگر کمی گرد آن را در دهان بگذارید باعث ترشح بزاق می شود.
- ۱۳- برای رفع یبوست مفید است.

عوارض جانبی

استفاده از این گیاه ممکن است باعث درد معده، اسهال، استفراغ، کندی ضربان قلب و عرق کردن زیاد بشود، در این صورت باید مصرف آن فوراً قطع شود. ضمناً کسانی که زخم معده و روده دارند و اخلاط سینه آنها همراه با خون است نباید از این گیاه استفاده کنند.



۳۹

شاه بلوط هندی - Horse Chestnut

نام علمی: *Aesculus Hippocastanum*

شاه بلوط هندی بومی مناطق جنوب اروپا و هندوستان است ولی هم‌اکنون در آمریکا، کانادا و ایران کشت می‌شود. درختی است زیبا و تزئینی که ارتفاع آن تا ۳۰ متر می‌رسد. برگ‌های آن بزرگ، مرکب، پنجه‌ای با دم‌برگ دراز و بریدگی‌های عمیق می‌باشد که برگ را به صورت ۵ و یا ۷ برگچه درآورده است. گل‌های آن معطر، خوشه‌ای، به رنگ سفید مایل به گلی با لکه‌های قرمز و یا زرد بوده که در اواسط بهار ظاهر می‌شود. میوه شاه بلوط هندی گرد و خاردار و به قطر ۴ سانتیمتر است که سطح خارجی آن خاردار بوده و در داخل آن یک تا شش دانه قهوه‌ای براق قرار دارد. این دانه‌ها روغن زیادی داشته ولی طعمی تلخ و مطبوع دارد. درخت شاه بلوط هندی

سرماي زمستان را به خوبي تحمل مي کند بنابر اين در شمال ايران به خوبي رشد مي کند.

ترکيبات شيميايي

پوسته روي دانه داراي اسکولين Esculin، فراکسين Fraxine و تانن مخصوصي به نام اسيد اسکوليتانيک Esculitannic Acid، مي باشد. مغز دانه آن ۳٪ آب، ۲/۷٪ خاکستر، ۱۰٪ پروتئين، ۵/۴٪ روغن و ۷۴٪ هيدروکربور دارد.

گل هاي شاه بلوط هندي داراي روتين، ايزوکوئرسيترين Isoquercitrin، و کمپرول ۳ رامنوگلوکوسايد Keampperol 3 Ramnoglucoside است.

برگ هاي آن نيز شامل کوئرسيترين Quercitrin مي باشد. اسکولين که در پوسته روي دانه وجود دارد ماده اي است فلوروسانس که در شب مي درخشد و اشعه ماوراء بنفش را جذب مي کند. از اين ماده براي عيнок هاي آفتابي استفاده مي شود.

اشکال طبي

دم کرده: یک قاشق چايخوري پوسته خشک شده درخت را با یک ليوان آب جوش مخلوط کرده و بگذاريد براي مدت ۱۰ دقيقه دم بکشد سپس آن را صاف کنيد.

حمام: یک کيلوگرم ميوه خرد شده را در سه ليتر آب جوش ريخته و بگذاريد براي نيم ساعت بجوشد. سپس آن را صاف کرده و به وان حمام اضافه کرده و در داخل آن براي مدت یک ربع ساعت استراحت کنيد.

تنتور: مقدار ۱۰۰ گرم دانه شاه بلوط را در نيم ليتر الکل طبي ۵۰ درجه ريخته و بگذاريد به مدت دو هفته بماند و هر روزه آن را به هم بزنيد. پس از اين مدت آن را صاف کرده و در شيشه در بسته نگهداري کنيد.

مقدار مصرف آن ۲۰-۴۰ قطره همراه با آب سه بار در روز است. اين تنتور خارش، خونريزي، درد و تورم بواسير را برطرف مي کند.

شراب: مقدار ۱۰ گرم پوست خشک درخت را در یک ليتر شراب ريخته و بگذاريد به مدت دو هفته بماند و هر روزه آن را به هم بزنيد. پس از اين مدت آن را صاف کنيد و در شيشه اي در بسته نگهداري کنيد، اين شراب اثر تب بر داشته و مقوي است. مقدار مصرف آن دو قاشق سوپخوري قبل از غذا مي باشد.

جوشانده: مقدار ۳۰ گرم پوست خشک درخت را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت یک ربع ساعت بجوشد سپس آن را صاف کنید. این جوشانده تب‌بر است.

خواص طبی

شاه بلوط از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- بهترین دارو برای درمان بواسیر است.
- ۲- واریس را معالجه و برطرف می‌کند.
- ۳- اسهال را رفع می‌کند.
- ۴- تب را پایین می‌آورد.
- ۵- برای درمان نقرس و رماتیسم روغن مغز دانه آن را به قسمت‌های دردناک بمالید.
- ۶- تورم پروستات را برطرف می‌کند.
- ۷- تورم رگ‌ها را از بین می‌برد.
- ۸- خونریزی را بند می‌آورد.
- ۹- برای تسکین سرفه از دم کرده آن استفاده کنید.
- ۱۰- جوشانده پوست درخت تقویت کننده معده است.
- ۱۱- گردش خون را منظم می‌سازد.
- ۱۲- رگ‌های خونی را تقویت کرده و از سفت شدن آن جلوگیری می‌کند.
- ۱۳- برای رفع خارش و سرمازدگی روغن مغز دانه آن را به این قسمت‌ها بمالید.
- ۱۴- دردهای معده را برطرف می‌کند.
- ۱۵- روغن دانه شاه بلوط را با وازلین و یا لانولین مخلوط کرده و برای رفع خارش و درد بواسیر به مقعد بمالید.
- ۱۶- روغن دانه شاه بلوط را برای التیام پوست در اثر سوختگی آفتاب به پوست بمالید.
- ۱۷- دم‌کرده میوه آن درمان کننده برونشیت است.
- ۱۸- در بعضی از کشورهای اروپایی مردم میوه شاه بلوط را در جیب خود می‌گذارند و معتقدند که به درد آرتروز مبتلا نخواهند شد.

۱۹- در قدیم از برگ‌های آن برای رنگ کردن پارچه‌های پشمی استفاده می‌کردند.

عوارض جانبی

میوه خام و برگ‌های شاه بلوط هندی اگر به مقدار زیاد مصرف شود مسموم کننده است و علائم آن خارش، گرفتگی عضلات، دل به هم خوردگی و استفراغ است ولی اگر به مقدار گفته شده مصرف شود خطری ندارد فقط زنان باردار و شیرده نباید از آن استفاده کنند.



۴۰

شقایق - Corn Popy

نام علمی: *Papaver Rhoeas*

شقایق گیاهی است علفی، بسیار زیبا که ارتفاع آن تا یک متر می‌رسد. این گیاه در اغلب نقاط زمین مخصوصاً آسیا، اروپا و مناطق معتدله نیمکره شمالی در نواحی سایه‌دار، دشت‌ها، کوهستان‌ها و جنگل‌های کم‌درخت می‌روید.

برگ‌های آن دندانه‌دار با بریدگی‌های عمیق و به شکل مثلث است که قاعده آن در طرف ساقه و رأس آن به طرف خارج بوده و پوشیده از کرک می‌باشد. میوه آن شبیه خشخاش ولی کوچکتر از آن است که در داخل آن تخم‌های سیاه رنگی قرار دارد. گل‌های آن به رنگ قرمز زیبا و به صورت تکی در اواسط بهار در انتهای ساقه ظاهر می‌شود و چون کاسه گل آن بعد از باز شدن گل‌ها می‌ریزد گل‌های شقایق بدون کاسبرگ

می باشد.

تخم های شقایق از تریاک قوی تر است. شقایق در زمین های آهکی به خوبی رشد می کند. قسمت مورد استفاده شقایق، گلبرگ های آن است که در تابستان چیده و خشک می کنند.

ترکیبات شیمیایی

گل شقایق دارای آلکالوئیدهای مختلفی مانند روآدین Rhoeadine، مورفین Morphine، پارامورفین Paramorphine، نارکوتین Narcotine و اسید روادیک Rhoeadic Acid، اسید پاپاوریک Papaveric Acid، موسیلاژ، صمغ و قند می باشد.

اشکال طبی

دم کرده: مقدار ۲۰ گرم گل های شقایق را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد و سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه تا چهار بار در روز می باشد. برای بچه ها ۲-۳ قاشق چایخوری سه بار در روز کافی است.

شربت شقایق: مقدار ۷۰ گرم گل شقایق را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۶ ساعت بماند سپس آن را صاف کرده و به مقدار یک کیلوگرم شکر به آن اضافه کنید. مقدار مصرف یک فنجان سه بار در روز است. این شربت داروی مؤثری برای رفع آسم، برونشیت، سیاه سرفه و سرماخوردگی می باشد.

جوشانده: مقدار ۲۰ گرم ریشه شقایق را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم محلول به نصف تقلیل یابد سپس آن را صاف کنید. این جوشانده را می توان برای تسکین و التیام ناراحتی های مخاط دهان به صورت غرغره استفاده کرد.

دانه شقایق: دانه شقایق را پودر کرده و با عسل مخلوط کنید. برای رفع بی خوابی مؤثر است.

خواص طبی

شقایق از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- مخدر، مسکن و آرام‌بخش است.
- ۲- برای رفع بی‌خوابی به کار می‌رود.
- ۳- اسهال را برطرف می‌کند.
- ۴- سرفه را رفع می‌کند.
- ۵- برای التیام ناراحتی‌های مخاط دهان دم‌کرده و یا جوشانده آن را غرغره کنید.
- ۶- دم‌کرده ریشه آن برای رفع سیاتیک مفید است.
- ۷- ضماد آن برای معالجه آبسه‌های دندان مؤثر است.
- ۸- آسم را برطرف می‌کند.
- ۹- آنژین را درمان می‌کند.
- ۱۰- سیاه‌سرفه را برطرف می‌سازد.
- ۱۱- برونشیت، گریپ و تب‌های ناشی از سرماخوردگی را رفع می‌کند.
- ۱۲- در موقع خون‌دماغ کمی از پودر خشک شقایق را در بینی بکشید فوراً خون‌ریزی بند می‌آید.
- ۱۳- برای التیام زخم‌های چرکین، ضماد این گل را روی این زخم‌ها بگذارید به سرعت چرک را خارج ساخته و زخم را خوب می‌کند.
- ۱۴- عرق‌آور است.
- ۱۵- برای از بین بردن چین و چروک صورت و جلوگیری از پیر شدن پوست، جوشانده گل‌های شقایق را با کمی روغن زیتون مخلوط کرده و هرروز روی پوست بمالید.
- ۱۶- حرارت کبد را بیرون می‌آورد.
- ۱۷- برای لطیف کردن پوست و از بین بردن جوش‌های زیر پوست، یک مشت از گل‌های شقایق را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید برای مدت ده دقیقه به آرامی بجوشد سپس آن را خمیر کرده و در یک کیسه پنبه‌ای نرم بریزید و مدت پنج دقیقه روی پوست خود بگذارید.
- ۱۸- برای رفع خستگی و ناراحتی چشم، با دم‌کرده شقایق چشمان خود را شستشو دهید.
- ۱۹- اخلاط را از سینه خارج می‌سازد.

۲۰- هضم غذا را تسریع می کند.

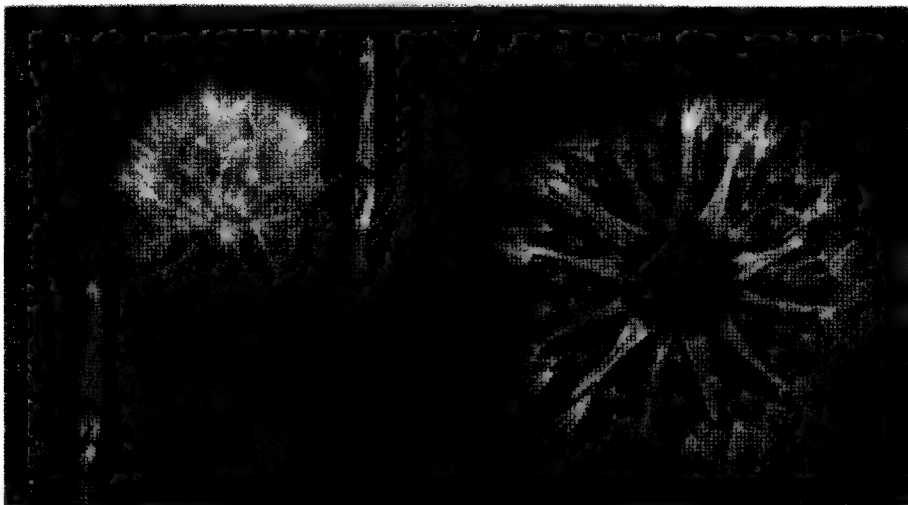
عوارض جانبی

شقایق به نام تریاک بی ضرر معروف است زیرا آکالوئیدهای سمی ندارد. فقط چون خیلی سرد است برای سردمزاجان مناسب نیست و باید حتماً آن را با گیاهان گرم مانند رازیانه بخورند.

مخلوط کرده و از این مخلوط هربار ۳۰ گرم برداشته و در آب ریخته و میل کنید.

عوارض جانبی

در بعضی از اشخاص استفاده زیاد از صمغ عربی ممکن است باعث ضعف رحم و مثانه شود برای رفع آن می توان صمغ عربی را با کثیرا مخلوط کرد.



۴۱

شنگ - Yellow Goat's Beard

نام علمی: *Tragopogon Pratensis*

شنگ گیاهی است علفی، دوساله که در مناطق مرطوب، کنار جاده‌ها، علفزارها و زمین‌های رسی در تمام نواحی اروپا، مخصوصاً مدیترانه و شمال غرب ایران می‌روید. ارتفاع آن در نقاط مرطوب و ایده‌آل تا ۸۰ سانتیمتر و در زمین‌های نامناسب و رسی به ۱۵ سانتیمتر می‌رسد.

برگ‌های آن باریک، دراز، نواری شکل و به‌رنگ سبز تیره می‌باشد. گل‌های آن زبانه‌ای و زردرنگ بوده و در اوایل تابستان ظاهر می‌شود. میوه‌اش خاکستری رنگ است که در انتهای آن یک دسته تار سفید رنگ مایل به بنفش وجود دارد که مانند ریش بز می‌باشد و شاید نام آن نیز به این علت باشد. دانه‌های آن قهوه‌ای و دراز است.

ترکیبات شیمیایی

شنگ دارای مواد نشاسته‌ای، کلسیم، فسفر، پتاسیم، ویتامین و اینولین می‌باشد. مقدار مواد موجود در ۱۰۰ گرم این گیاه به شرح زیر است:

آب	۷۷ گرم
پروتئین	۲/۹ گرم
مواد چرب	۰/۶ گرم
مواد نشاسته‌ای	۱۸ گرم
کلسیم	۴۷ میلی گرم
فسفر	۶۶ میلی گرم
آهن	۱/۵ میلی گرم
پتاسیم	۳۸۰ میلی گرم
ویتامین A	۱۰ واحد
ویتامین B1	۰/۰۴ میلی گرم
ویتامین B2	۰/۰۴ میلی گرم
ویتامین B3	۰/۳ میلی گرم
ویتامین C	۱۲ میلی گرم و آرسنیک ۰/۰۰۷ میلی گرم

صور دارویی

برگ‌های تازه شنگ در سالاد مصرف می‌شود.

جوشانده: مقدار ۵۰ گرم ریشه شنگ را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی برای مدت نیم ساعت بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان همراه با غذا سه بار در روز است.

تنتور: مقدار مصرف تنتور ۲۵-۲۰ قطره مخلوط با آب سه بار در روز می‌باشد.

خواص طبی

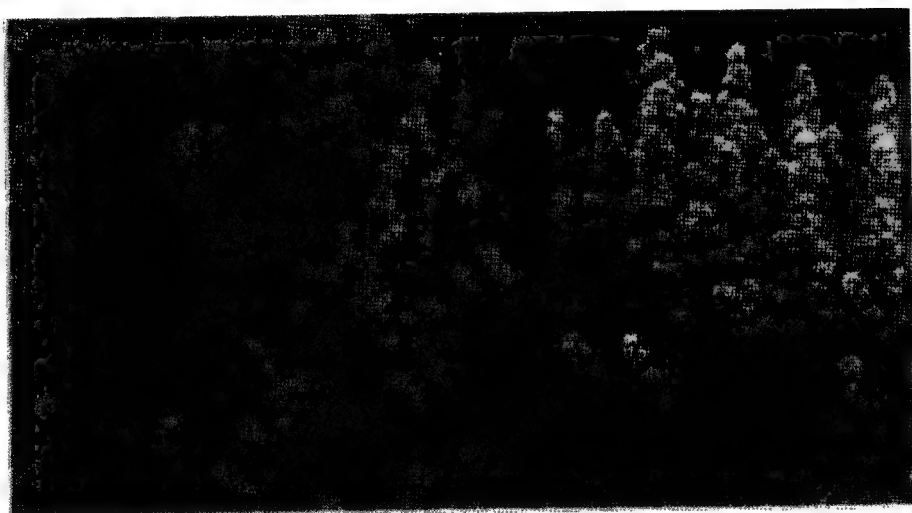
شنگ از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱- اسید معده را برطرف می‌کند و احساس سوزش در معده و مری را از بین می‌برد.

- ۲- خونریزی را بند می‌آورد.
- ۳- ادرارآور بوده و آب جمع شده در بدن را خارج می‌سازد.
- ۴- اسهال خونی و ساده را رفع می‌کند.
- ۵- تقویت کننده معده و جهاز هاضمه است.
- ۶- زخم معده را درمان می‌کند.
- ۷- اشتها را باز می‌کند.
- ۸- خون دماغ را برطرف می‌سازد.
- ۹- زخم‌های ریوی را التیام می‌دهد.
- ۱۰- برای جلوگیری از خونریزی رحم و بند آوردن آن جوشانده ریشه شنگ را با سرکه مخلوط کرده و بنوشید.
- ۱۱- امام زکریای رازی پزشک مشهور ایرانی آن را برای تمیز کردن کبد و دفع سموم بدن تجویز کرده است.
- ۱۲- خونریزی از سینه را بند می‌آورد.
- ۱۳- عفونت گوش را برطرف می‌کند.
- ۱۴- برگ و گل آن برای التیام زخم‌ها و رفع عفونت مفید است. برای این منظور آن را پودر کرده و روی زخم‌ها می‌پاشند.
- ۱۵- گل آن مخلوط با موم برای رفع سوختگی مفید است.
- ۱۶- خلط‌آور است.
- ۱۷- قند خون را تنظیم می‌کند. بنابراین برای بیمارانی که به‌مرض قند مبتلا هستند مفید است.
- ۱۸- درد رماتیسم را برطرف می‌کند.

عوارض جانبی

شنگ همانطور که گفته شد به‌عنوان سبزی خوراکی در سالاد مصرف می‌شود و بنابراین گیاه بی‌خطری است فقط کسانی که کلیه ضعیفی دارند باید در مصرف آن احتیاط کنند و برای رفع عوارض منفی، آن را با عناب بخورند.



۴۲

شیرپنیر - Lady's Bedstraw

نام علمی: Galium Verum

این گیاه که به نام‌های علف ماست، علف شیر، غالیون و خشیره نیز معروف است در نقاط کوهستانی، کنار جاده‌ها، حاشیه جنگل‌ها و محل‌های مرطوب می‌روید. در قدیم از آن برای درست کردن پنیر و ماست استفاده می‌کردند و یا آن را به مایه پنیر و ماست اضافه می‌نمودند که رنگ و طعم خوبی پیدا کند.

شیرپنیر دارای گونه‌های مختلف یک ساله و یا چندساله است. ساقه آن راست و چهارگوش تا ارتفاع ۷۰ سانتیمتر بالا می‌رود. برگ‌های آن باریک و نخ‌شکل به تعداد ۸ تا ۱۲ تایی به شکل چتر از نقاط مختلف ساقه بیرون می‌آید. گل‌های آن زردرنگ و کوچک در انتهای ساقه و یا کناره برگ‌ها ظاهر می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

شیرپنیر دارای اسید گالی تانیک Galitanic Acid، اسید سیتریک Citric Acid، اسپرولوسید Asperulosid، گلوکوسایدی به نام پریم وروسید و بیادین Primveroside و Rubiadin و ماده رنگی قرمز رنگی می باشد.

اشکال طبی

دم کرده: حدود ۱۰۰ گرم از سرشاخه گلدار گیاه را در نیم لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ده دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف یک فنجان سه بار در روز است.

گرد برگ: برگ های خشک شده گیاه را آسیاب کرده و به صورت پودر در آورید این پودر برای معالجه اگزما و زخم های سرطانی به کار می رود.

جوشانده: مقدار ۵۰ گرم ریشه خشک گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به $\frac{2}{3}$ تقلیل یابد، سپس آن را صاف کنید. این جوشانده برای تقویت نیروی جنسی بسیار مؤثر است. مقدار مصرف یک فنجان سه بار در روز می باشد.

خواص طبی

شیرپنیر از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- خاصیت آرام کننده دارد و برای تسکین درد معده به کار می رود.
- ۲- صرع و هیستری را رفع می کند.
- ۳- قابض است و خونریزی را بند می آورد.
- ۴- سوزش و سختی دفع ادرار را رفع می کند.
- ۵- ناراحتی های کبدی را برطرف می سازد.
- ۶- سنگ کلیه را خرد کرده و دفع می کند.
- ۷- برای درمان بیماری گواتر مؤثر است.
- ۸- استسقاء و آب آوردگی بدن را برطرف می کند.
- ۹- چون دارای مقدار زیادی ویتامین C است بیماری های ناشی از کمبود این ویتامین

را برطرف می سازد.

۱۰- برای آرام کردن دخترانی که همیشه در جنب و جوش هستند مفید است.

۱۱- خوردن ریشه آن در تقویت نیروی جنسی مؤثر است.

۱۲- از ریشه شیرپنیر تتوری به دست می آید که قرمز رنگ است و برای رنگ کردن پشم به کار می رود.

۱۳- برگ های له شده آن را برای رفع ناراحتی های پوستی مانند اگزما و زخم های دیر علاج و سرطانی روی این قسمت ها بگذارید.

۱۴- خون دماغ را برطرف می سازد.

۱۵- در قدیم به جای پنبه، گیاه خشک شده آن را برای درست کردن و پر کردن تشک به کار می بردند.

عوارض جانبی

این گیاه از زمان های قدیم به کار می رفته است و هیچگونه عوارض جانبی ندارد.



۴۳

صمغ عربی - Gum Arabic

نام علمی: *Acacia Senegal*

درختچه‌ای که از آن صمغ عربی گرفته می‌شود بومی کشور سنگال و سودان است. ارتفاع این درختچه تا ۸ متر نیز می‌رسد. شاخه‌های آن منشعب و پر از تیغ بوده و پوست ساقه آن صاف و سفید می‌باشد ولی ساقه‌های آن پوشیده از تار است. برگ‌های آن متشکل از برگچه‌های ریز بوده که به صورت شانه است. گل‌های آن به رنگ سفید، مجتمع و به صورت سنبله و بسیار معطر که در محور ساقه ظاهر می‌شود. در اثر برخورد شاخه‌ها به یکدیگر، در اثر باد و یا بر اثر گزش حشرات و ایجاد خراش به صورت مصنوعی صمغی از آن ترشح می‌شود که به صمغ عربی معروف است. این صمغ در فصل پاییز و بعد از باران شروع به ترشح می‌کند.

رنگ این صمغ بسته به نوع گیاه متفاوت است و به طور کلی هرچه رنگ صمغ تیره تر و قهوه ای تر باشد نامرغوب تر است. نوع مرغوب آن سفید رنگ یا مایل به زرد رنگ است. قطعات صمغ عربی به شکل دانه های گرد ریز و یا تکه های کوچک است که اگر شکسته شود مقطع آن درخشان و مخطط با خطوط سفید می باشد.

برای به دست آوردن صمغ عربی در اواسط پاییز پوست درخت را به طول ۵۰ و عرض ۳۰ سانتیمتر برش داده و از آن جدا می کنند به طوری که به لایه مرکزی چوب آسیبی نرسد زیرا در آن صورت درخت خشک می شود. پس از یک ماه ترشحات به شکل و اندازه های مختلف از محل خراش ها جمع می شود که پس از خشک شدن حالت سخت به خود می گیرد به طوری که می توان آن را از درخت جدا کرد.

صمغ عربی اگر از نوع مرغوب باشد به آسانی در آب حل می شود و محلولی چسبناک ایجاد می کند ولی در الکل و اتر نامحلول است.

ترکیبات شیمیایی

صمغ عربی دارای ارابین Arabane و گالاکتین Galactane است که در اثر هیدرولیز شدن تبدیل به آرابیوز Arabiose و گالاکتوز Galactose که از نظر شیمیایی قند است می شود. دیگر موادی که در این صمغ وجود دارد عبارتند از: آب، کربوهیدرات، اسیدها، مواد معدنی، تانن و دیاستازهای اکسیداز Oxidase، پراکسیداز Peroxidase، امیلاز Amilase و امولسین Emulsin.

مقدار آب موجود در صمغ عربی ۱۵٪ است.

اشکال طبی

صمغ عربی مغسول: یعنی صمغ عربی پاک کرده، تمیز شده و غسل شده. برای تهیه آن، سطح خارجی صمغ را تراشیده و در آب سرد ریخته و کاملاً به هم می زنند که حل شود سپس مایع را از پارچه ظریفی رد می کنند تا صمغ تمیز به دست آید.

گرد: برای تهیه گرد ابتدا صمغ عربی مغسول را تهیه کرده و در حرارت ۴۰ درجه خشک می کنند و سپس آن را کاملاً کوبیده و از صافی شماره ۱۰۰ رد می کنند تا گرد نرمی به دست آید. مقدار مصرف آن ۵ گرم در روز است.

تنتور: مقدار مصرف ۲۰-۳۰ قطره مخلوط با آب سه بار در روز است.
دم کرده: مقدار یک قاشق چایخوری گرد صمغ عربی را در یک لیوان آب جوش ریخته و خوب به هم بزنید تا حل شود. مقدار مصرف یک فنجان دو بار در روز است.

خواص طبی

- صمغ عربی از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک می باشد البته تعدادی از حکمای قدیم آن را معتدل و خشک می دانند. خواص مهم آن به قرار زیر است:
- ۱- نرم کننده سینه بوده و اخلاط را خارج می سازد.
- ۲- تورم گلو و دستگاه گوارش را برطرف می کند.
- ۳- تقویت کننده معده و روده است.
- ۴- سینه درد را برطرف می کند.
- ۵- صدا را صاف می کند و برای آوازه خوان ها مفید است.
- ۶- در هنگام زکام و سرماخوردگی برای اینکه این بیماری به سینه نریزد کمی صمغ عربی را در دهن گذاشته و مانند آب نبات بمکشد.
- ۷- اسهال را برطرف می سازد.
- ۸- سرفه را رفع می کند.
- ۹- ناراحتی و بیماری های روده ای را درمان می کند.
- ۱۰- برای التیام سوختگی و شقاق پستان، گرد آن را با سفیده تخم مرغ مخلوط کرده و به محل سوختگی و یا سر پستان بمالید.
- ۱۱- در صنعت، برای تهیه آهار پارچه و مرکب مصرف می شود.
- ۱۲- نسخه زیر برای احتباس ادراری و رفع بیماری سوزاک بسیار مفید است:
 گرد شیرین بیان ۲۰ گرم، گرد ریشه گل ختمی ۱۰ گرم، صمغ عربی ۶۰ گرم، لاکتوز (قند شیر) ۶۰ گرم و نیترات پتاسیم ۱۰ گرم.
- مواد فوق را با هم مخلوط کرده و سپس به ۱۰ قسمت مساوی تقسیم کنید و در موقع لزوم یک قسمت را در یک لیتر آب ریخته و به خوبی به هم بزنید و بنوشید.
- ۱۳- فرمول برای لنت مزاج:
 ۳۰ گرم گرد صمغ عربی را با ۲۰ گرم گرد ریشه شیرین بیان و ۱۰ گرم قند ساییده

مخلوط کرده و از این مخلوط هربار ۳۰ گرم برداشته و در آب ریخته و میل کنید.

عوارض جانبی

در بعضی از اشخاص استفاده زیاد از صمغ عربی ممکن است باعث ضعف رحم و مثانه شود برای رفع آن می توان صمغ عربی را با کتیرا مخلوط کرد.



۴۴

عرق‌الدم - Bloodroot

نام علمی: *Sanguinaria Canadensis*

عرق‌الدم گیاهی است کوچک و چندساله که ارتفاع ساقه آن به حدود ۲۵ سانتیمتر می‌رسد. این گیاه بومی نواحی سایه‌دار و جنگلی شمال آمریکا و کانادا می‌باشد. سرخ‌پوستان آمریکا از ریشه این گیاه برای رنگ کردن صورت خود استفاده می‌کنند. برگ‌های آن که از قسمت پایین ساقه بیرون می‌آید به شکل قلب و منقسم به ۵ تا ۹ قسمت است. گل‌های آن سفید و کوچک و دارای ۸ تا ۱۲ گلبرگ می‌باشد که در اوایل زمستان ظاهر می‌شود. قسمت مورد استفاده این گیاه ریزوم آن است که ضخیم و کوتاه و دارای شیرهای قرمز رنگ بوده و طعم سوزاننده دارد. رنگ خارج ریزوم قهوه‌ای و داخل آن زرد رنگ است.

تمام قسمت‌های این گیاه سمی است.

ترکیبات شیمیایی

ریزوم این گیاه دارای آلکالوئیدهایی مانند چله‌ریت‌رین Chelerythrin، سنگوارین Sanguarine، سنگوی‌داری‌دین Sanguidaridine، سنگوی‌لوتین Sanguilutine، هوموچلی‌دونین Homochelidonine، پروتوپین Protopine، بربرین Berberine، کاپ‌تی‌سین Coptisine، چلی‌لوتین Chelilutine، سنگوی‌دی‌مرین Sanguidimerine، سنگوی‌روبین Sanguirubine، آلوکریپتوپاین Allocryptopine می‌باشد. دیگر مواد موجود در آن عبارتند از رزین، اسید سنگوی‌ناریک Sanguinaric Acid، اسید سیتریک، اسید مالیک و نشاسته.

اشکال طبی

گرد: ریشه خشک گیاه را در آب ریخته و به‌صورت پودر درآورید. مقدار مصرف آن ۱-۱/۵ گرم در روز است.

جوشانده: مقدار ۱۵ گرم ریشه خشک گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن ۲/۳ تقلیل یابد. سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز می‌باشد.

تنشور: مقدار مصرف ۱۵-۲۰ قطره مخلوط با آب سه بار در روز است.

خواص طبی

عرق‌الدم از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- یکی از گیاهان مفید برای درمان برونشیت می‌باشد.
- ۲- اخلاط را از سینه خارج می‌سازد.
- ۳- سرفه را برطرف می‌کند.
- ۴- سینوس‌ها را تمیز کرده و درد سینوس و عفونت آنها را از بین می‌برد.
- ۵- قلب و ریه را تقویت می‌کند.
- ۶- تنگی نفس را برطرف ساخته و تنفس را آسان می‌سازد.
- ۷- آب ریزش، خارش و سوزش بینی را برطرف می‌کند.

۸- کبد را تمیز می‌کند.

۹- گیاه مفیدی برای درمان بیماری یرقان ویروسی است.

۱۰- جهاز هاضمه را تقویت می‌کند.

۱۱- کم‌اشتهایی را برطرف می‌سازد.

۱۲- سردرد ناشی از ضعف کبد و دل به هم خوردگی را برطرف می‌کند.

۱۳- ناراحتی‌های معده را از بین می‌برد.

۱۴- یبوست را برطرف می‌کند.

۱۵- تأخیر در عادت ماهیانه را از بین برده و آن را تنظیم می‌کند.

۱۶- ناراحتی‌های عادت ماهیانه را برطرف می‌کند.

۱۷- برای تقویت نیروی جنسی مفید است.

۱۸- کلیه‌ها را تقویت می‌کند.

۱۹- بیماری‌های پوستی، نظیر اگزما و زگیل را برطرف می‌سازد.

۲۰- برای از بین بردن زگیل، مقدار کمی از تتور و یا شیره آن را هرروزه بروی زگیل

بمالید و مواظب باشید که به پوست اطراف آن نخورد.

۲۱- تومورهای سرطانی را از بین می‌برد.

۲۲- پولیپ داخل بینی را برطرف می‌سازد.

۲۳- برای رفع ناراحتی و تورم لثه‌ها و همچنین جلوگیری از پوسیدگی دندان هرروزه

دهان خود را با محلول ۱۰٪ تتور بشوئید. حتی امروزه در بازار از این گیاه خمیر دندان

درست می‌کنند که به نام تجارتي Viadent به فروش می‌رسد.

۲۴- ضد درد است.

۲۵- کرم‌کش می‌باشد.

۲۶- برای بیرون کشیدن تومور سرطانی از داخل بدن، کمپرس آن را روی عضوی که

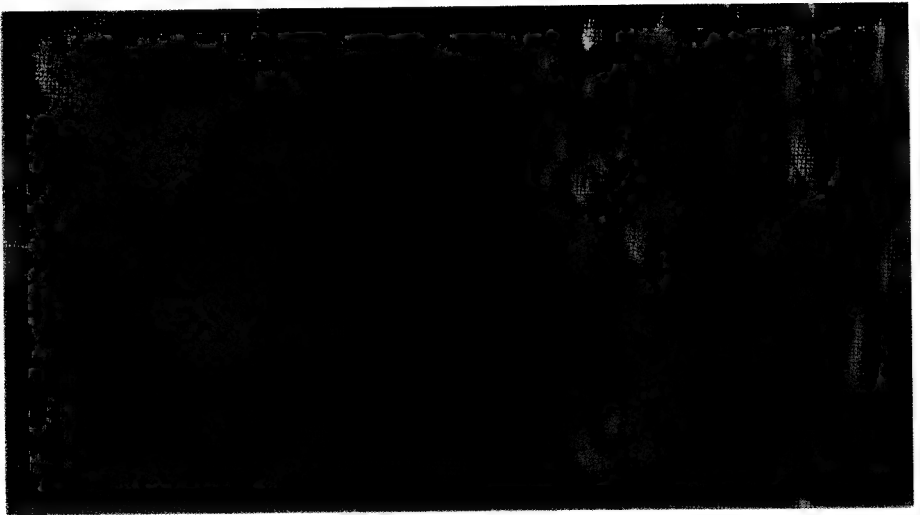
مبتلا است بگذارید.

عوارض جانبی

همانطور که گفته شد این گیاه سمی است و باید به مقدار گفته شده و برای مدت کوتاه

مصرف شود. استفاده بیش از حد از آن عوارضی مانند سرگیجه، تهوع، اختلالات بینایی

مانند گلوکوما به وجود می‌آورد. زنان باردار و شیرده نباید از آن استفاده کنند.



۴۵

غازیاغی - Water Plantain

نام علمی: *Alisma Plantago*

غازیاغی که در نواحی غرب ایران به نام پاغازه معروف می باشد گیاهی است علفی و چندساله که بلندی آن تا یک متر می رسد. این گیاه در اروپا، آمریکای شمالی و شمال آسیا در کنار برکه های آب، نهرها و مرداب ها می روید. برگ های آن دراز و بیضی شکل است که مستقیماً از ریشه خارج می شود. گل های آن کوچک و به رنگ سفید یا صورتی است. ریشه غازیاغی گوشتی و متورم بوده و ریشک های مو مانند سفیدرنگی از آن خارج می شود. میوه آن از بیست و یا بیشتر قسمت های مثلثی شکل تشکیل یافته که هرکدام از آنها دارای یک هسته می باشند. قسمت مورد استفاده این گیاه ریشه و برگ آن است.

ترکیبات شیمیایی

ریشه غازیانی دارای اسانس، پروتئین، نشاسته، آلئوسول B و Alisol A Monoacetate، آلئوسول B مونوآستات، Alisol B Monoacetate، اپیآلیسول Epialisol، و آسپاراژین Asparagine می‌باشد.

اشکال طبّی

جوشانده: مقدار ۳۰ گرم ریشه این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید برای مدت نیم ساعت به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

پودر: ریشه خشک گیاه را آسیاب کرده و به صورت پودر درآورید، مقدار مصرف آن ۵-۱۰ گرم در روز می‌باشد.

خواص طبّی

- غازی‌اغی از نظر طبّ قدیم ایران سرد و مرطوب بوده و دارای خواص مهم زیر است:
- ۱- برای رفع استسقاء و آب‌آوردگی بدن مفید است.
 - ۲- در قدیم برای درمان بیماری سوزاک به کار می‌رفت.
 - ۳- ادرارآور است.
 - ۴- سنگ کلیه را خرد کرده و خارج می‌سازد.
 - ۵- برای برطرف کردن بیماری‌های کلیوی استفاده می‌شود.
 - ۶- اسهال خونی را برطرف می‌کند.
 - ۷- قند خون را تنظیم می‌کند.
 - ۸- برای معالجه صرع استفاده می‌شود.
 - ۹- تقویت کننده عمومی بدن و معده است.
 - ۱۰- شیر را در مادران شیرده زیاد می‌کند.
 - ۱۱- برای کاهش درد و تسهیل زایمان در موقع وضع حمل آن را به زن باردار می‌دهند.
 - ۱۲- برای طول عمر و سلامتی بدن مفید است.
 - ۱۳- در قدیم از دم‌کرده برگ‌های آن برای معالجه بیماری جذام استفاده می‌شد.

۱۴- برای تقویت چشم و گوش مفید است.

۱۵- برای مداوای زخم‌ها، سوختگی‌ها و تورم، برگ‌های آن را له کرده و با سرکه و نمک مخلوط کنید و روی زخم‌ها بگذارید. اگر برگ تازه در دسترس نیست از دم‌کرده آن استفاده کنید.

۱۶- اگر گوش شما زنگ می‌زند از جوشانده آن استفاده کنید.

۱۷- سوزش ادرار و درد در موقع ادرار کردن را برطرف می‌کند.

۱۸- در قدیم برای درمان بیماری‌های به‌کار می‌رفت و یکی دیگر از نام‌های این گیاه علف سگ دیوانه Mad Dog Weed است که به‌همین علت به این اسم نامیده شده است.

۱۹- برای برطرف کردن برص Vitiligo که لک و پیس و لکه‌های سفید روی پوست است به‌کار می‌رود.

عوارض جانبی

غازیای گیاهی است بی‌ضرر و همه می‌توانند از ریشه و برگ آن استفاده کنند ولی برای مردان خوردن میوه آن باعث عقیم شدن می‌گردد.



۴۶

فراسیون ابیض - Horehound

نام علمی: *Marrubium Vulgare*

فراسیون ابیض بومی اروپا، شمال آفریقا، آسیا و ایران می باشد و از قدیم الایام برای رفع سرفه، سرماخوردگی و درمان گازگرفتگی سگ ها به کار می رفته است. رومی ها برای این گیاه احترام خاصی قائل بودند و کلمه لاتین *Marrubium*، از کلمه *Maria Urbs*، که شهری قدیمی در ایتالیا می باشد گرفته شده است، البته برخی عقیده دارند این گیاه از کلمه عبری *Marrob* (به معنی شربت تلخ) مشتق شده که کلیمی ها آن را در عید فصح به کار می برند.

فراسیون ابیض گیاهی است علفی، چندساله، پرشاخ و برگ با ساقه ای راست به رنگ سفید خاکستری و منشعب و کرکدار که تا ارتفاع ۸۰ سانتیمتر بالا می رود. این گیاه در کنار

جاده‌ها، خرابه‌ها و نواحی بایر به‌طور خودرو می‌روید. برگ‌های آن متقابل، چروکیده، بیضوی شکل، به‌طول ۲/۵ سانتیمتر می‌باشد که روی برگ‌ها را کرک سفیدرنگی پوشانده است. گل‌های آن سفیدرنگ و به‌صورت مجتمع در کنار برگ‌های قسمت انتهایی ساقه در اوایل تابستان ظاهر می‌شود که دارای بویی شبیه بوی مشک است که پس از چیدن و خشک کردن کم شده و از بین می‌رود. طعم برگ‌های آن تند و تلخ است. برگ و شاخه‌های گلدار این گیاه مصرف درمانی دارد.

ترکیبات شیمیایی

برگ این گیاه دارای ماده‌ای تلخ به‌نام ماروبیوم Marrabium، تانن، چربی، موسیلاژ، گلوکز و اسانس می‌باشد.

اشکال طبی

دم‌کرده: مقدار ۵۰ گرم برگ و سرشاخه‌های گلدار گیاه خشک را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید برای مدت ده دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

جوشانده: مقدار ۶۰ گرم از برگ خشک شده گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و برای مدت یک ربع ساعت بگذارید به‌آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید. این جوشانده برای مصرف خارجی استفاده می‌شود.

شراب: ۳۰ گرم گیاه خشک شده را در یک لیتر شراب ریخته و بگذارید برای مدت دو هفته بماند و هرروزه آن را تکان دهید و بعد از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف این شراب نصف لیوان بعد از هر غذا است.

تنتور: ۱۰۰ گرم گیاه خشک را با نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه مخلوط کرده و بگذارید به‌مدت ۱۵ روز بماند، البته هرروزه آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن ۲۰ قطره مخلوط با آب سه بار در روز می‌باشد.

خواص طبی

فراسیون ابیض از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر

است:

- ۱- سرفه را رفع می‌کند.
- ۲- برای درمان بیماری‌های تنفسی مانند برونشیت و ذات‌الریه مؤثر است.
- ۳- برای معالجه بیماری تیفوئید به کار می‌رود.
- ۴- آب اضافی را از بدن خارج می‌سازد.
- ۵- سرماخوردگی را درمان می‌کند.
- ۶- عرق‌آور است بنابراین بدن را خنک می‌کند.
- ۷- گلودرد را برطرف می‌سازد.
- ۸- تقویت‌کننده معده و قلب است.
- ۹- اشتهاآور است.
- ۱۰- تب را پایین می‌آورد.
- ۱۱- عادت ماهیانه را تنظیم می‌کند.
- ۱۲- ادرارآور است.
- ۱۳- اخلاط را از سینه خارج می‌سازد.
- ۱۴- برای تقویت اشخاص مسن و کسانی که ضعف شدید دارند بسیار مفید است.
- ۱۵- اختلالات عصبی و هیستری را رفع می‌کند.
- ۱۶- اسهال‌های مزمن را برطرف می‌سازد.
- ۱۷- برای درمان آسم مفید است.
- ۱۸- حصبه را درمان می‌کند.
- ۱۹- کم‌خونی را مخصوصاً در دختران جوان برطرف می‌سازد.
- ۲۰- کبد و کیسه صفرا را تمیز می‌کند.
- ۲۱- برای درمان بیماری اسکوریوت مفید است.
- ۲۲- ترشحات زنانگی را رفع می‌کند.
- ۲۳- گرفتگی مجاری کبد و طحال را از بین می‌برد.
- ۲۴- سنگ کلیه و مثانه را خرد کرده و خارج می‌سازد.
- ۲۵- حبس‌البول را برطرف می‌کند.
- ۲۶- اثر ضدسم دارد و برای مسمومیت به کار می‌رود.

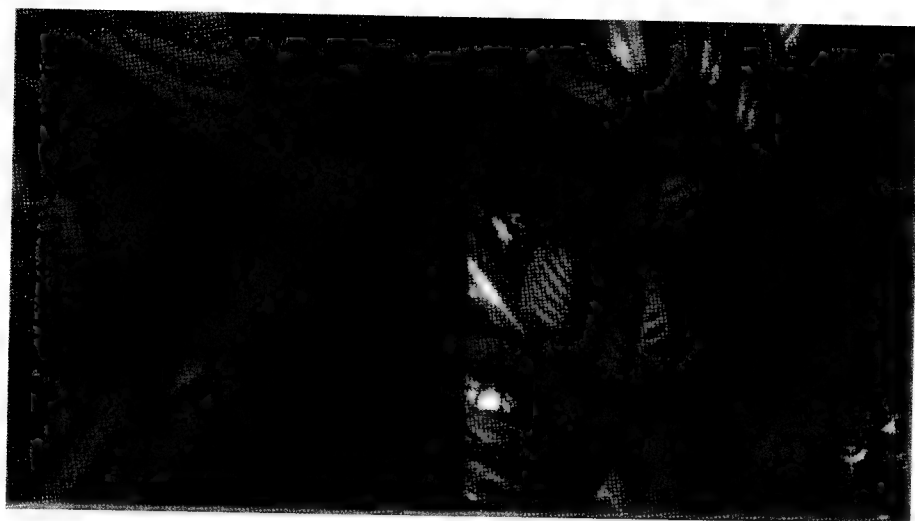
۲۷- صفرا بر است.

۲۸- ضد عفونی کننده و میکرب کش است.

۲۹- برای شستن زخم از جوشانده آن استفاده کنید.

عوارض جانبی

کسانی که به بیماری قند دچار هستند و یا ضریان قلب نامنظم دارند و نیز زنان باردار و شیرده نباید از آن استفاده کنند.



۴۷

فلفل دراز (دارفلفل) - Long Pepper

نام علمی: Piper Longum

فلفل دراز بومی هندوستان می‌باشد و اکنون در نقاط گرم غرب آسیا مانند مالایا و سیلان پرورش داده می‌شود. این گیاه در زمان امپراطوری روم ارزش زیادی داشت و به علت طعم تند و شیرینی که دارد آن را در بیشتر غذاها مصرف می‌کردند.

فلفل دراز از فلفل سیاه تندتر است، بنابراین باید به مقدار کمتری استفاده شود. فلفل دراز گیاهی است چندساله، بوته مانند که به حال قائم یا خمیده می‌باشد. برگ‌های آن بیضوی، نوک تیز مانند قلب و به طول تقریبی ۸ و عرض ۴ سانتیمتر است. گل‌های آن به صورت سنبله و در محل اتصال دمبرگ‌ها به ساقه ظاهر می‌شود. میوه آن کوچک، گوشتدار شبیه شاه‌توت و به رنگ سیاه است. در داخل میوه دانه‌های کوچک

قرمز رنگ و به هم پیوسته وجود دارد که پرده های سیاه رنگی آنها را از هم جدا می کند. ریشه آن پرگره و ضخیم است. پوست ریشه خاکستری و مغز آن سفید بوده و دارای طعمی تند می باشد.

ریشه فلفل دراز در ایران به نام (فلفل مویه) معروف است. ریشه و میوه این گیاه مصرف طبی دارد.

ترکیبات شیمیایی

فلفل دراز دارای پای پرین (حدود ۰.۶٪) Piperine، پای پرلانگومی نامین Piper Longuminin، سیل واتین Sylvatine، گوی نین سین Guineens Sine، پای پرلانگ یوماین Piper Longumine، فیل فیلاین Filifline، سیتوسترول Sitostrol، متیل پای پیریت Methyl piperate و روغن های فرار می باشد.

اشکال طبی

فلفل دراز را می توان به عنوان ادویه در غذاها به کار برد.

دم کرده: مقدار نصف قاشق چایخوری پودر این گیاه را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ده دقیقه دم بکشد. مقدار مصرف آن یک فنجان بعد از هر غذا است. **کپسول:** فلفل دراز به صورت کپسول ۵۰۰ میلی گرمی به فروش می رسد. مقدار مصرف یک کپسول سه بار در روز بعد از غذا است.

تستور: مقدار مصرف ۱۵-۲۰ قطره مخلوط با آب سه بار در روز بعد از غذا می باشد. **جوشانده ریشه:** مقدار ۵۰ گرم ریشه خرد شده این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به نصف تقلیل یابد، سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف یک فنجان بعد از هر غذا است.

خواص طبی

فلفل دراز از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر می باشد:

الف: خواص میوه

- ۱- امراض کلیوی و مجاری ادرار را برطرف می‌کند.
- ۲- کرم روده و معده را از بین می‌برد.
- ۳- تقویت کننده معده است.
- ۴- تب را پایین می‌آورد.
- ۵- سرفه را برطرف می‌کند.
- ۶- بلغم را خارج می‌سازد.
- ۷- باعث تسهیل در هضم غذا می‌شود.
- ۸- گاز معده را برطرف می‌کند.
- ۹- ادرارآور است.
- ۱۰- تب را پایین می‌آورد.
- ۱۱- دل به هم خوردگی و حالت تهوع را از بین می‌برد.
- ۱۲- کبد و طحال را تمیز می‌کند.
- ۱۳- تنظیم‌کننده پریود است.
- ۱۴- نیروی جنسی را افزایش می‌دهد.
- ۱۵- داروی مؤثری در رفع نازائی است.
- ۱۶- برای درمان صرع موثر است.
- ۱۷- باعث افزایش ترشح اسپرم می‌شود.
- ۱۸- در معالجه فلج به کار می‌رود.
- ۱۹- تورم طحال را برطرف می‌کند.
- ۲۰- فلفل دراز تقویت کننده عمومی بدن است و برای افراد ضعیف و کسانی که دوران نقاهت خود را می‌گذرانند بسیار مفید می‌باشد. طرز استفاده از آن به این صورت است که اینگونه افراد باید به مدت ۲۰ روز به ترتیب زیر از آن استفاده کنند:
- روز اول سه عدد فلفل را در یک لیوان آب جوش انداخته و به مدت ده دقیقه می‌گذارند بماند و سپس آن را با عسل شیرین کرده و می‌نوشند و هرروزه سه عدد فلفل به آن اضافه می‌کنند یعنی روز دوم شش فلفل و روز سوم نه فلفل و به این ترتیب تا روز دهم و از روز یازدهم سه فلفل از آن کم می‌کنید یعنی اگر روز دهم از سی عدد فلفل استفاده می‌کنید روز یازدهم ۲۷ و روز دوازدهم ۲۴ و بدین ترتیب تا روز بیستم که دوباره

به سه فلفل می‌رسند.

- ۲۱- برای برطرف کردن درد آرتروز و دردهای عضلانی می‌توان آن را با زنجبیل و خردل بجوشانید و سپس این جوشانده را با آرد مخلوط و ضمادی درست کرده و روی محل درد بگذارید. البته از این جوشانده نیز می‌توان به عنوان کمپرس استفاده کرد.
- ۲۲- مخلوطی از دم‌کرده فلفل نارس و ریشه آن برای برطرف کردن برونشیت و سرفه بسیار مفید است.

ب: خواص ریشه

- ۱- اشتها را باز می‌کند.
- ۲- درد شکم را برطرف می‌کند.
- ۳- بیماری‌های مربوط به طحال را از بین می‌برد.
- ۴- برای کوچک کردن و از بین بردن تومورها از آن استفاده می‌شود.
- ۵- صرع را برطرف می‌کند.
- ۶- تشنج را رفع می‌کند.
- ۷- معده را تقویت می‌کند.
- ۸- درد سیاتیک و نقرس را رفع می‌کند.
- ۹- بلغم را از بدن خارج می‌سازد.

عوارض جانبی

چون این گیاه گرم است بنابراین مصرف آن برای گرم مزاجان مناسب نیست.



۴۸

قدومه شیرازی - Hedge Mustard

نام علمی: *Sisymbrium Officinale*

قدومه شیرازی که به نام های قدومه، تودری، تودریج نیز معروف می باشد گیاهی است کوچک، یک ساله یا دوساله که در خرابه ها، اماکن و کنار جاده ها در بیشتر نقاط اروپا، آمریکا، آفریقا و غرب آسیا می روید.

ارتفاع ساقه آن ۲۰ سانتیمتر تا یک متر می رسد. برگ های آن نامنظم با بریدگی های بسیار عمیق و سبز کم رنگ است. گل های آن کوچک و زرد رنگ که از اوایل بهار تا پاییز در انتهای ساقه ظاهر می شود. میوه به شکل غلاف بوده و دارای دانه هایی مانند خردل است. این دانه ها مزه ای تند داشته و به رنگ های مختلف سرخ، زرد و سفید می باشد و هنگامی که در آب خیس شود ژله زیادی تولید می کند.

تمام قسمت‌های این گیاه استفاده طبی دارد.
از قدیم‌الایام از دم‌کرده این گیاه برای رفع خشونت صدا و حنجره استفاده می‌شده است. بنابراین در فرانسه به آن علف آوازه‌خوان‌ها Singer's Plant می‌گویند.

ترکیبات شیمیایی

قدومه دارای موسیلاژ، لسیترین Lecithine، گلوکوسینولیت Glycosinolate و ویتامین C می‌باشد.

اشکال طبی

دم‌کرده: مقدار یک قاشق سوپخوری از گل و برگ خشک شده گیاه را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ۲۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف یک فنجان سه بار در روز در فاصله بین غذاها است.

جوشانده: مقدار ۴۰ گرم برگ و گل گیاه را به همراه ۱۰ گرم ریشه شیرین بیان در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم محلول به ۲/۳ تقلیل یابد سپس آن را صاف کرده و ۲۰۰ گرم عسل به آن اضافه کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان دو بار در روز است.

تنتور: مقدار مصرف ۱۵-۱۰ قطره مخلوط با آب سه بار در روز قبل از غذا است.

خواص طبی

قدومه شیرازی از نظر طب قدیم ایران گرم و مرطوب بوده و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- سرفه را برطرف می‌کند.
- ۲- اخلاط سینه را از بدن خارج می‌کند.
- ۳- ادرارآور است.
- ۴- برطرف کننده بیماری‌های حنجره است.
- ۵- اشتهاآور است.
- ۶- نیروی جنسی را افزایش می‌دهد.

- ۷- رنگ چهره را باز می‌کند.
- ۸- ضد بیماری اسکوربوت است.
- ۹- تورم کیسه صفرا را برطرف ساخته و درد شکم را که به علت کیسه صفرا است برطرف می‌سازد.
- ۱۰- برای چاق شدن این گیاه را در سرکه دم کرده و روزی سه فنجان از آن را بنوشید.
- ۱۱- تورم‌های سفت پشت گوش، پستان و بیضه‌ها را برطرف می‌کند.
- ۱۲- تومورهای سرطانی را کوچک کرده و آن را از بین می‌برد.
- ۱۳- سموم را از بدن خارج می‌سازد.
- ۱۴- تقویت کننده عمومی بدن است.
- ۱۵- یبوست را برطرف می‌کند.
- ۱۶- برای تسریع هضم غذا مفید است.
- ۱۷- برونشیت و لارنژیت و گرفتگی صدا را برطرف می‌سازد.
- ۱۸- برای درمان زخم در چشم، برگ و گل تازه آن را کوبیده و با عسل مخلوط کرده و به چشم بمالید.
- ۱۹- سرماخوردگی را برطرف می‌سازد.

عوارض جانبی

این گیاه بی خطر بوده و استفاده از آن موجب هیچ عارضه‌ای نمی‌شود.



۴۹

کاکناجه هندی - Ashwagandha

نام علمی: *Withania Somnifera*

کاکناجه هندی که به نام جین سنگ هندی نیز معروف است از چهارهزار سال پیش در طب آیورودیک Ayurvedic که طب قدیمی هندوستان می باشد به کار می رفته است. این گیاه در انگلستان گیلان زمستان نیز نامیده می شود.

کاکناجه هندی در آفریقا، نواحی مدیترانه، جنوب ایران و هند می روید. گیاهی است علفی و چندساله که ارتفاع ساقه آن بین ۳۰ تا ۱۵۰ سانتیمتر می باشد. برگ های آن متناوب و بیضوی، به طول ۵-۱۰ سانتیمتر و عرض ۲/۵ تا ۵ سانتیمتر است.

گل های آن به صورت مجتمع ۵ تایی چتری مانند و به رنگ سفید است. میوه آن به رنگ قهوه ای و به قطر یک سانتیمتر می باشد که در اواخر پاییز می رسد و

دارای تخم‌های زردرنگ است. ریشه و ریزوم آن کمی تلخ می‌باشد. ریشه و برگ آن استفاده طبی دارند.

ترکیبات شیمیایی

برگ و ریشه این گیاه دارای ویتافرین A، Vithaferine، بتاسیتوسترول Betasitosterol، اسید کلروژنیک Chlorogenic و اسکوپولتین Scopoletin می‌باشد.

اشکال طبی

پودر ریشه: ریشه خشک شده را به صورت پودر درآورید. مقدار مصرف ۳ گرم سه بار در روز می‌باشد.

تنتور: ۱۰۰ گرم پودر ریشه را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و هرروزه تکان دهید پس از دو هفته آن را صاف کنید. مقدار مصرف تنتور ۱۵-۲۵ قطره مخلوط با آب سه بار در روز است.

جوشانده: مقدار ۴۰ گرم ریشه این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت نیم ساعت به آرامی بجوشد، سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

کپسول: مقدار مصرف دو کپسول سه بار در روز است.

خواص طبی

کاکناجه هندی از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر می‌باشد:

- ۱- تقویت کننده نیروی جنسی می‌باشد.
- ۲- طب آیورودیک آن را برای درمان همه امراض تجویز می‌کند.
- ۳- کرم روده و معده را از بین می‌برد.
- ۴- برای درمان واز بین بردن غدد سرطانی برگ آن را له کرده و روی این غدد بگذارید.
- ۵- تورم را از بین می‌برد.

- ۶- درمان کننده برونشیت است و کافی است که به مدت یک هفته از آن استفاده شود.
- ۷- آسم را درمان می کند.
- ۸- عادت ماهیانه را تنظیم می کند.
- ۹- عفونت های قارچی را از بین می برد.
- ۱۰- آرتروز و رماتیسم را برطرف می کند.
- ۱۱- کمردرد را رفع می کند.
- ۱۲- بهترین گیاه برای تقویت عمومی بدن بعد از جراحی و دوران نقاهت است.
- ۱۳- برای تقویت کودکانی که ضعیف هستند و نیز اشخاص سالخورده مفید است.
- ۱۴- ادرارآور است.
- ۱۵- اعصاب را آرام می کند.
- ۱۶- ترشحات سفید زنانه را از بین می برد.
- ۱۷- بی خوابی را درمان می کند.
- ۱۸- تشویش و نگرانی را برطرف می کند.
- ۱۹- تحقیقات جدید نشان داده است که این گیاه در درمان بیماری ایدز Aids و سل موثر است.
- ۲۰- افسردگی را برطرف می کند.
- ۲۱- آب آوردگی بدن را رفع می کند.
- ۲۲- برای ترک الکل و مشروب از دم کرده برگ آن استفاده کنید.
- ۲۳- برای سرباز کردن کورک و دمل برگ آن را له کرده و روی این قسمت ها بگذارید.
- ۲۴- برای درمان کمبود آهن در بدن مفید است.
- ۲۵- باعث تحریک هورمون های جنسی می شود.
- ۲۶- هضم غذا را تسریع می کند.
- ۲۷- اخلاط را از سینه خارج می سازد.
- ۲۸- کلیه ها را تقویت می کند.
- ۲۹- تخم آن باعث بسته شدن شیر می شود.
- ۳۰- دم کرده تخم آن خواب آور است.
- ۳۱- اگر چشمان شما خسته است و می سوزد با دم کرده برگ آن چشمان خود را

بشوئید.

۳۲- برگ‌های آن شپش را می‌کشد.

۳۳- رحم را تقویت می‌کند. مخصوصاً خانم‌هایی که قبلاً سقط جنین داشته‌اند قبل از بارداری باید از این گیاه استفاده کنند.

۳۴- در قدیم برای درمان سفلیس به‌کار می‌رفته است.

۳۵- برای درمان سیاه‌زخم، برگ آن را له کرده و روی این قسمت‌ها بگذارید.

۳۶- بواسیر را برطرف می‌کند.

۳۷- تورم معده را رفع می‌کند.

۳۸- خستگی شدید را از بین می‌برد.

۳۹- برای درمان بیماری‌های پوستی، پودر ریشه آن را با روغن کنجد مخلوط کرده و روی پوست بمالید.

۴۰- برای درمان نازائی مقدار ۳۰ گرم ریشه این گیاه را با دو لیوان آب‌جوش مخلوط کرده و در ظرفی ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به نصف تقلیل یابد سپس یک قاشق کره و یک قاشق عسل به آن اضافه کنید و برای مدت دو هفته پس از تمام شدن عادت ماهیانه از این مخلوط به مقدار یک لیوان سه بار در روز بنوشید.

۴۱- مصونیت بدن را در مقابل بیماری‌ها افزایش می‌دهد.

۴۲- فشارخون را تنظیم می‌کند.

عوارض جانبی

استفاده زیاد از این گیاه باعث سقط جنین می‌شود. بنابراین زنان باردار باید به مقدار کم از آن استفاده کنند. همین‌طور این گیاه را نباید همراه با قرص‌های مسکن و داروهای ضد تشویش مصرف کرد.

کسانی که زخم معده دارند باید این گیاه را با احتیاط مصرف کنند.



۵۰

کباب جهانشاه - Prickly Ash

نام علمی: *Zanthoxylum Americanum*

این درخت که به نام درخت دندان درد نیز معروف است (زیرا جویدن پوست تنه آن دندان درد را برطرف می‌سازد) بومی آمریکای شمالی است.

ارتفاع این درخت تا ۵ متر می‌رسد و در مناطق مرطوب به خوبی رشد می‌کند. شاخه‌های آن دارای خارهایی به طول ۱/۵-۱ سانتیمتر می‌باشد. برگ‌های آن متقابل و به صورت ۵-۷ تا ۹ تایی در روی یک دم‌برگ زرد متمایل به سبز در اواسط بهار ظاهر می‌شوند. میوه آن مانند توت، کوچک و دارای یک تا چند هسته سیاه است.

پوست تنه و میوه این درخت استفاده دارویی دارد.

ترکیبات شیمیایی

پوست تنه و میوه این درخت دارای روغن‌های فرار (۴٪-۳٪)، آلکالوئیدها (بربرین Berberine، لاری فلین Laurifline، نی‌تی‌دین Nitidine، چلی‌ری‌تین Chelerythine، فاگارین Fagarine، مگوفلورین Magoflurine، تام‌به‌تارین Tambetarine، کان‌دی‌سین Candicine)، گلوکوسایدها، کومارین‌ها (زانستی‌لتین Zanthyletine، زانتوزای‌لتین Zanthoxytine، الوزانتوزای‌لتین Alloxanthoxytine) آسارینین Asarinin اسید مالیک، رزین، چربی، تانن و صمغ می‌باشد.

اشکال طبی

جوشانده: یک قاشق مرباخوری پوست خشک درخت و یا میوه آن را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۵ دقیقه به آرامی بجوشد و سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف یک فنجان سه بار در روز می‌باشد.

تنتور: مقدار مصرف ۱۵-۲۰ قطره مخلوط با آب سه بار در روز است.

کپسول: یک کپسول ۵۰۰ میلی‌گرمی سه بار در روز.

خواص طبی

کباب جهان‌شاه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- گردش خون را تنظیم می‌کند.
- ۲- برای درمان آرتروز و رماتیسم و فایبروما یا لژیا Fibromyalgia مفید است.
- ۳- برای برطرف کردن دندان درد پوست درخت را در دهان بجوید.
- ۴- برای درمان خارش پوست با دم کرده آن، این قسمت‌ها را کمپرس کرده و یا شستشو دهید.
- ۵- هضم غذا را آسان می‌سازد.
- ۶- گلودرد را برطرف می‌کند.
- ۷- تورم سینوس‌ها را رفع می‌کند.

- ۸- سردردهای سرد را از بین می برد.
- ۹- اسهال را درمان می کند.
- ۱۰- برای معالجه زخم معده مفید است.
- ۱۱- عادت ماهیانه را باز می کند.
- ۱۲- دردها و ناراحتی های عادت ماهیانه را برطرف می کند.
- ۱۳- ادرارآور است.
- ۱۴- در درمان نفرس موثر است.
- ۱۵- مصونیت بدن را در مقابل امراض بالا می برد.
- ۱۶- زخم ها را التیام می دهد.
- ۱۷- معرق است و تب را پایین می آورد.
- ۱۸- سلول ها را ترمیم کرده و عفونت را از بین می برد.
- ۱۹- در درمان بیماری سل موثر است.
- ۲۰- یکی از آنتی بیوتیک های طبیعی است.
- ۲۱- سرمای بدن را خارج کرده و بدن را گرم می کند و برای اشخاص سردمزاج بسیار مفید است.
- ۲۲- کرم معده و روده را از بین می برد.
- ۲۳- درد معده و روده را برطرف می کند.

عوارض جانبی

کسانی که از داروهای رقیق کننده خون استفاده می کنند، خانم های باردار و اشخاصی که پوست حساس دارند نباید از این گیاه استفاده کنند.



۵۱

کرفس - Celery

نام علمی: *Apium Graveolens*

کرفس بومی اروپا، آمریکای شمالی، آفریقا، آسیا و ایران است. معمولاً به حالت وحشی در کنار مرداب‌ها، سواحل دریا و چشمه‌های شور می‌روید. این گیاه هم اکنون به‌طور پرورشی در بیشتر نقاط دنیا کشت می‌شود.

در قدیم مردم مشرق زمین از آن چای درست کرده و برای معالجه بیماری‌های معده و تقویت عمومی بدن به کار می‌بردند. در یونان قدیم این گیاه ارزش زیادی داشت و به کسانی که در مسابقات ورزشی برنده می‌شدند به عنوان جایزه کرفس می‌دادند.

کرفس در سال ۱۶۲۳ در فرانسه به صورت پرورشی کشت داده شد و از سال ۱۷۷۶ در انگلستان تخم آن را به عنوان چاشنی در سوپ به کار می‌بردند و از سال ۱۸۸۰ کشت

آن در آمریکا شروع شد.

کرفس از خانواده هویج، جعفری، رازیانه و انیس است. گیاهی است یک ساله که ساقه‌های منشعب آن تا ارتفاع ۶۰ سانتیمتر بالا می‌رود. ریشه آن قائم و به طول تقریبی ۷ سانتیمتر و قطر ۱/۵ سانتیمتر است که از اطراف آن ریشه‌های جانبی زیادی خارج می‌شود. برگ‌های آن ضخیم، شفاف و شامل ۳ تا ۷ برگچه مثلث یا لوزی شکل دندانه‌دار و معطر است. گل‌های آن کوچک به رنگ سفید مایل به سبز می‌باشد. میوه آن کوچک و بیضی شکل، به رنگ قهوه‌ای با خطوط سفید است.

کرفس از طریق تخم کشت و تکثیر می‌شود و در تمام فصول سال وجود دارد ولی محصول کلی آن در اواخر بهار به دست می‌آید.

ترکیبات شیمیایی

ریشه کرفس دارای اسانس، اولئورزین Oleoresin، قندهای مختلف، آسپاراژین، تیروزین، کولین و اپی لین Apiline می‌باشد.

در صد گرم ساقه کرفس مواد زیر موجود است:

آب	۸۷ گرم
پروتئین	۰/۳۹ گرم
چربی	۰/۷ گرم
نشاسته	۱۱/۳ گرم
کلسیم	۱۴ میلی گرم
فسفر	۱۱ میلی گرم
آهن	۰/۶ میلی گرم
ویتامین A	۴۰۰ واحد
ویتامین B _۱	۰/۰۲ میلی گرم
ویتامین B _۲	۰/۰۲ میلی گرم
ویتامین B _۳	۰/۱ میلی گرم
ویتامین C	۰/۱۲ میلی گرم

اشکال طبی

کرفس به صورت سبزی در سالاد و به صورت پخته در غذاها مصرف می شود.
جوشانده ریشه: مقدار ۵۰ گرم ریشه خشک کرفس را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به نصف تقلیل یابد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از هر غذا است.

این جوشانده مدر (ادرارآور) و تب بر می باشد.
دم کرده برگ کرفس: مقدار ۵۰ گرم برگ خشک کرفس را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. یک فنجان از آن را قبل از هر غذا بنوشید.

دم کرده میوه کرفس: یک قاشق چایخوری میوه خشک شده را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد. سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف یک فنجان قبل از هر غذا است.

دم کرده پنچ ریشه: این دم کرده برای رفع سنگ کلیه و به عنوان داروی ادرارآور به کار می رود و بسیار مشهور است.

مقدار ۱۵ گرم از قطعات ریشه خشک شده پنچ گیاه کرفس وحشی، مارچوبه، کوله خاس Mountain Holy، رازیانه و جعفری را در ۱۰۰ گرم آب جوش ریخته و به مدت ۲۰ دقیقه دم کنید سپس آن را صاف کرده و به مقدار ۱۵۰ گرم قند به آن اضافه نمایید و بجوشانید تا غلیظ شود و به صورت شربت درآید.

مقدار ۵ قاشق سوپخوری از آن را در دم کرده دم گیلان، برگ نارنج و پوست سیب ریخته و در طول مدت روز مصرف کنید.

خواص طبی

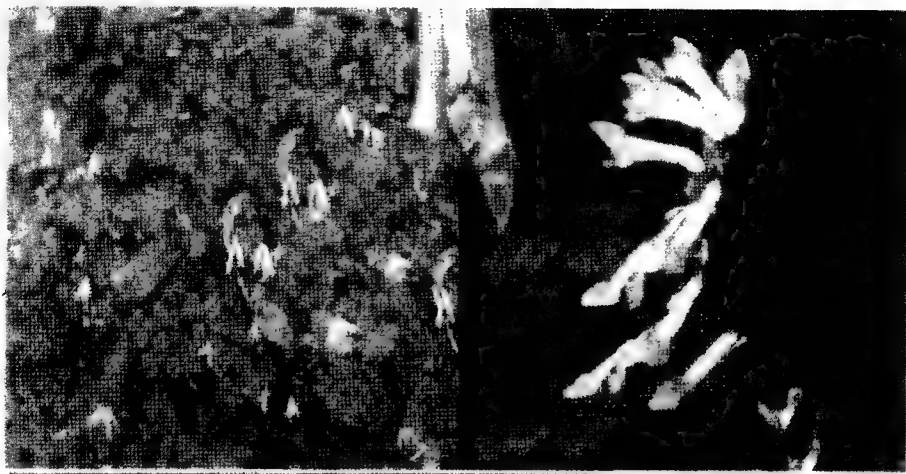
کرفس از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- تقویت کننده معده است.
- ۲- کرفس چون دارای الیاف زیاد و انرژی کمی می باشد بنابراین برای پایین آوردن وزن و لاغر شدن به کار می رود.
- ۳- اسید زیادی بدن را خنثی می کند.

- ۴- خون را تصفیه و تمیز می‌کند.
- ۵- هضم را تسریع کرده و از گندیدن غذا در معده جلوگیری می‌کند.
- ۶- برای برطرف کردن رماتیسم هرروزه آب کرفس و سیب را مخلوط کرده و بنوشید.
- ۷- برگ‌های کرفس برای معالجه بیماری قند مفید است.
- ۸- برای معالجه کلیه آب کرفس، جعفری و مارچوبه بنوشید.
- ۹- آب کرفس و پاپایا برای معالجه آسم مفید است.
- ۱۰- برای پایین آوردن تب مخلوطی از آب کرفس و جعفری بنوشید.
- ۱۱- در معالجه آرتروز و نقرس موثر است.
- ۱۲- کرفس بازکننده گرفتگی‌های بدن است.
- ۱۳- ضدبیماری اسکوربوت می‌باشد.
- ۱۴- سنگ کلیه را شکسته و خارج می‌سازد.
- ۱۵- اسید اوریک را در بدن خنثی می‌کند.
- ۱۶- کبد را تمیز کرده و یرقان را برطرف می‌سازد.
- ۱۷- در معالجه بیماری آسم موثر است.
- ۱۸- محرک نیروی جنسی است.
- ۱۹- جوشانده آن سرفه را برطرف می‌کند.
- ۲۰- آب کرفس برای رفع گلودرد مفید است.
- ۲۱- برای تحریک اشتها و تقویت معده و رفع سختی ادرار مقدار ۵ گرم تخم کرفس را پودر کرده و در ۴۵۰ گرم آب انگور بریزید و بگذارید به مدت سه ماه بماند سپس آن را صاف کرده و به تدریج هرروز یک فنجان از آن را بنوشید.

عوارض جانبی

کرفس گیاهی است که به‌عنوان غذا مصرف می‌شود و خوردن مقدار زیاد آن عوارضی ایجاد نمی‌کند.



۵۲

کوری دالیس - *Corydalis*

نام علمی: *Corydalis Yanhusuo*

کوری دالیس بومی ایالت ژجیانگ (Zhejiang) در شمال چین است و در برخی از مناطق جنوبی اروپا نیز می‌روید. گیاهی است علفی و کوچک که در اراضی حاصلخیز جنگل‌ها، حاشیه مزارع و باغ‌ها وجود دارد. ساقه آن باریک و نازک و برگ‌های آن کوچک، باریک و دراز است. گل‌های آن به‌رنگ صورتی و یا سفید در بهار ظاهر می‌شود و به‌علت زیبایی گل‌ها و زودرس بودن آنها از آن به‌عنوان گیاه زینتی استفاده می‌شود. ریشه آن سفت و زردرنگ است. از ریشه آن در طب استفاده می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

ریشه این گیاه دارای مواد زیر است:

کوری دالین Corydaline، دی ال تترا هایدرو پال ماتین dl-tetrahydropalmatine، کوری دالین Corydalis، پورتوپین Portopine، -ا- تترا هایدرو کاپ تیسین tetrahydrocoptisine، کوری بولبین Corybulbine، بتاهوموچلی دونین B-homochlidonine، کاپ تیسین Coptisine، دی هایدرو کوری دالین dehydrocorydaline و کوری دالمین Corydalmine.

اشکال طبی

جوشانده در سرکه: مقدار ۱۰ گرم ریشه خشک گیاه را در مقداری سرکه ریخته و بگذارید برای مدت یک ربع ساعت به آرامی در سرکه بجوشد سپس آن را صاف و سرد کرده و سه نوبت در روز بنوشید.

پودر: ریشه گیاه را آسیاب کرده و به صورت پودر درآورید. مقدار مصرف ۵-۱۰ گرم در روز است.

جوشانده: مقدار ۴۰ گرم ریشه خشک گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم مایه به نصف تقلیل یابد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف یک فنجان سه بار در روز است.

خواص طبی

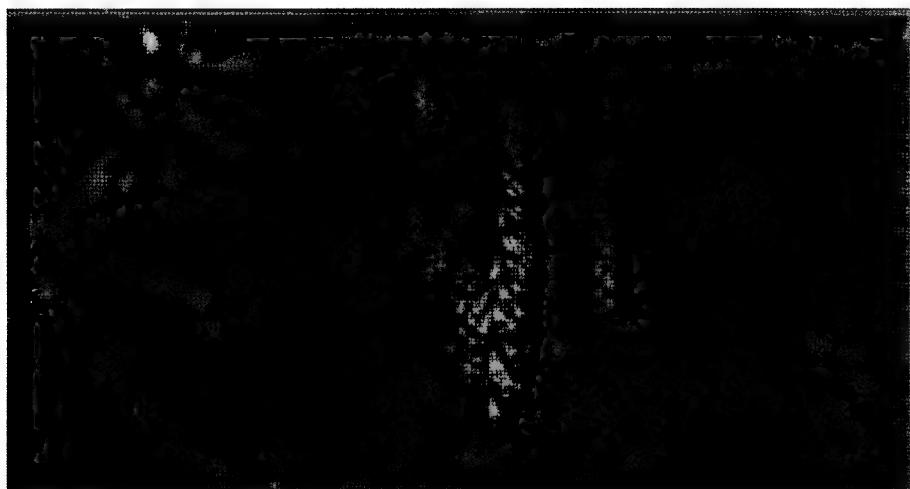
کوری دالین از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- یکی از بهترین گیاهان برای برطرف کردن درد و تورم می باشد.
- ۲- دردهای عادت ماهیانه را برطرف می کند.
- ۳- بی خوابی را درمان می کند.
- ۴- سردرد را برطرف می کند.
- ۵- تب بر است.
- ۶- زخم معده و روده را علاج می کند.
- ۷- لرزش و حرکات غیرعادی ناشی از انقباض عضلات را برطرف می سازد.

- ۸- ضد کرم روده و معده است.
- ۹- خاصیت ضد عفونی کننده دارد.
- ۱۰- خون را تصفیه و تمیز می کند.
- ۱۱- پلاکت های خون را از هم جدا کرده و از سکت قلبی جلوگیری می کند.
- ۱۲- فشار خون بالا را پایین آورده و آن را تنظیم می کند.

عوارض جانبی

این گیاه اگر به مقدار گفته شده مصرف شود کاملاً بی خطر است. فقط زنان باردار و شیرده نباید از آن استفاده کنند.



۵۳

گل انگشتانه - Foxglove

نام علمی: *Digitalis Purpurea*

گل انگشتانه برای بسیاری از مردم نامی آشنا است زیرا اولین بار داروی معروف قلب به نام دیژیتالین و دای جوکسین از آن به دست آمد.

نام این گیاه از لغت انگلوساکسون *Foxesglofa* که به معنی دستکش روباه می باشد، گرفته شده است.

گل انگشتانه گیاهی است دوساله و یا سه ساله، علفی که بلندی ساقه آن تا ۱/۵ متر می رسد. ساقه آن استوانه ای و پوشیده از تار است.

برگ های آن بیضی شکل، نوک تیز و پهن بوده که در قسمت قاعده ساقه دارای دمبرگی دراز است ولی در بالای ساقه مستقیماً به ساقه چسبیده است.

گل‌های آن به‌رنگ ارغوانی و به‌شکل انگشتانه و به‌صورت سنبله در انتهای ساقه و در اوایل تابستان ظاهر می‌شوند.

میوه آن دارای تعدادی تخم‌های کوچک به‌رنگ قهوه‌ای و مانند دستکش می‌باشد. ریشه آن عمودی و مخروطی شکل است. گل انگشتانه غذای خوبی برای زنبور عسل می‌باشد و ضمناً حشرات زیادی برای فرار از سرمای شبانگاهی، خود را در داخل این گل مخفی می‌کنند.

قسمت مورد استفاده طبی این گیاه برگ‌های آن است که ابتدا در زیر آفتاب پهن می‌کنند و پس از چند روز آنها را به‌داخل اتوکلاو با حرارت ۵۰ درجه سانتیگراد منتقل می‌کنند و برگ‌ها را به‌این ترتیب در شرایط خلاء خشک می‌کنند. در خشک کردن برگ‌ها باید دقت شود تا روی هم انباشته نشوند زیرا در این صورت تخمیر شده و ماده مؤثر آنها تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

بوی برگ‌های تازه نامطبوع و طعم آنها تلخ است.

ترکیبات شیمیایی

گل انگشتانه دارای چهار گلوکوساید مهم می‌باشد که سه تای آنها بر روی قلب اثر درمانی دارند:

- ۱- دی‌جی‌تاکسین Digitoxin که شدیداً سمی است و در آب غیرمحلول می‌باشد.
- ۲- دی‌جی‌تالین Digitalin که کریستالی بوده و در آب غیرمحلول است.
- ۳- دی‌جی‌تالین Digitalein که در آب محلول بوده و بنابراین از آن برای تزریق زیرجلدی و به‌مقدار کم (۰/۰۰۰۶ گرم) استفاده می‌شود.
- ۴- دی‌جی‌تونین Digtonin که مانند ساپونین Saponin آرام‌کننده و مقوی قلب است. به‌غیر از مواد گفته شده در گل انگشتانه، روغن‌های فرار، نشاسته، قند، رزین و مواد چربی وجود دارد.

مقدار مواد فعال در گل انگشتانه بستگی به فصل سال و نوع خاک تغییر می‌کند. معمولاً ۱۰۰ کیلوگرم از برگ پهن گیاه دارای ۱/۲۵ کیلوگرم دی‌جی‌تالین می‌باشد. مقدار دی‌جی‌تالین در نوع وحشی آن بیشتر است.

اشکال طبی

تنتور: مقدار ۱۰۰ گرم برگ این گیاه را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه خیس کنید و در شیشه در بسته ریخته و هر روز آن را تکان دهید پس از دو هفته آن را صاف کنید و در جای خنک نگاهداری کنید.

مقدار مصرف آن ۱۵-۱۰ قطره همراه با آب سه بار در روز است.

دم کرده: ۵ گرم گل خشک انگستانه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۵ دقیقه دم بکشد سپس آن را با شکر شیرین کرده و صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

دم کرده برگ: ۲ گرم برگ این گیاه را با مقداری شکر در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۲ دقیقه دم بکشد، سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

خواص طبی

گل انگستانه از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است. چون این گیاه سمی است باید به مقدار کم و گفته شده استفاده شود. گل انگستانه دارای خواص زیر است:

- ۱- یکی از بهترین گیاهان برای تقویت قلب است. البته حدود ۱۲ ساعت طول می کشد تا روی قلب اثر بگذارد.
- ۲- تمام عضلات بدن را تقویت می کند.
- ۳- گردش خون را تنظیم می کند.
- ۴- ضربان نامنظم قلب را منظم می کند.
- ۵- باعث می شود که مقدار بیشتری خون به قلب برسد.
- ۶- استفاده کم آن ادرار آور است.
- ۷- ضعف شدید بدن را اگر مربوط به قلب باشد برطرف می کند.
- ۸- خونریزی های داخلی را درمان می کند و بند می آورد.
- ۹- تورم را از بین می برد.
- ۱۰- صرع را درمان می کند.
- ۱۱- استسقاء و آب آوردگی بدن را برطرف می سازد.

۱۲- تنگی نفس را برطرف می‌کند.

۱۳- تقویت کننده کبد است.

۱۴- برای درمان رماتیسم مفید است.

۱۵- ذات‌الریه را درمان می‌کند.

مضرات گل انگشتانه

همانطور که گفته شد این گیاه سمی است و باید به مقدار کم و تحت نظر دکتر طب گیاهی مصرف شود. ضمناً گل انگشتانه را نباید برای مدت طولانی مصرف نمود و بهتر است بعد از سه هفته استفاده، یک هفته مصرف آن قطع شود. اگر از این گیاه بیش از حد مجاز استفاده شود عوارضی مانند تهوع، اسهال، سرگیجه و احتباس ادراری پیش می‌آورد. کسانی که مبتلا به تورم کلیه هستند نباید از این دارو استفاده کنند.

۱۹۶ □ یکصد گیاه معجزه‌گر (جلد سوم)

- ۷- برای تسکین درد استخوان و درمان تورم، آن را با زعفران و تخم‌مرغ مخلوط کرده و به‌صورت ضماد درآورده روی این قسمت‌ها بگذارید.
- ۸- برای درمان بواسیر آن را با کره مخلوط کرده و به‌صورت شیاف درآورید و بعد از هراجابت مزاج از آن استفاده کنید.
- ۹- برای رفع درد مفاصل و آرتروز، آن را با سرکه مخلوط کرده و به‌صورت پماد روی قسمت‌های دردناک بگذارید.

عوارض جانبی

این گیاه اثر شدید روی معده و روده دارد و اگر در هنگام استفاده عوارضی مانند دل پیچه ایجاد شود، باید مصرف آن قطع گردد ضمناً بهتر است که این گیاه با زعفران و کنیرا و شکر خورده شود تا ناراحتی معده و روده ایجاد نکند. به‌هر حال استفاده زیاد از این گیاه ایجاد مسمومیت می‌کند.



۵۴

گل حسرت - Colchicum (Wild Saffron)

نام علمی: Colchicum Autumnale

گل حسرت که سورنجان و مورلگان نیز نامیده می شود گیاهی است علفی و چندساله که در بیشتر نقاط اروپا مخصوصاً فرانسه و آسیا می روید. برگ های آن دراز، نوک تیز، باریک و به رنگ سبز تیره می باشد. گل های آن لوله ای شکل، دارای ۶ گلبرگ و به رنگ گلی است که در اوایل پاییز ظاهر می شود. میوه اش کیسولی، دارای سه خانه که هر خانه آن محتوی بیش از ۷۰ دانه کوچک است. این دانه ها مانند شاه بلوط بوده، بدون بو و دارای طعمی تلخ و تند می باشد. پیاز آن بزرگ و گوشتدار به درازای ۳-۴ و عرض ۲-۳ سانتیمتر است که در اثر فشار شیره تلخ و سفیدی از آن خارج می شود. این پیاز در اثر خشک شدن به رنگ خاکستری مایل به زرد و سپس قهوه ای روشن درمی آید و بوی آن از

بین می‌رود. گل، پیاز و دانه این گیاه مصرف داروئی دارد.

ترکیبات شیمیایی

پیاز گل حسرت دارای موسیلاژ، آمیدون، قند، تانن، رزین و ماده‌ای سمی به نام کولشی‌سین Colchicine و نیز دمه کولچی‌سین Deme Colchicine است. دانه آن دارای اسید گالیک، روغن، قند و کولشی‌سین می‌باشد. کولشی‌سین ماده مؤثره در پیاز و گل حسرت است و آن را از پیاز این گیاه استخراج می‌کنند و یا می‌توان غده این پیاز را له کرده و یا از جوشانده آن استفاده کرد.

اشکال دارویی

تنتور: تنتور آن دارای ۳۵٪ ماده مؤثره کولشی‌سین است. مقدار مصرف آن ۱۰ قطره سه بار در روز مخلوط با آب می‌باشد.
دانه: به مقدار ۰/۱ تا ۰/۸ گرم در روز مصرف می‌شود و نباید از این مقدار تجاوز کرد زیرا تولید مسمومیت می‌کند.
جوشانده: مقدار ۱۰ گرم پیاز این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید برای مدت نیم ساعت به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان دو بار در روز است.

خواص طبی

- گل حسرت از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:
- ۱- نقرس را برطرف می‌کند.
 - ۲- بلغم و اخلاط را از بدن و مفاصل بیرون کشیده و خارج می‌سازد.
 - ۳- برای معالجه یرقان مفید است.
 - ۴- ورم طحال را برطرف می‌کند.
 - ۵- درد سیاتیک را رفع می‌کند.
 - ۶- برای افزایش نیروی جنسی ۲ گرم از غده سفید آن را با زنجبیل، پونه و زیره مخلوط کرده و در مدت سه روز بخورید.

- ۷- برای تسکین درد استخوان و درمان تورم، آن را با زعفران و تخم‌مرغ مخلوط کرده و به‌صورت ضماد درآورده روی این قسمت‌ها بگذارید.
- ۸- برای درمان بواسیر آن را با کره مخلوط کرده و به‌صورت شیاف درآورید و بعد از هراجابت مزاج از آن استفاده کنید.
- ۹- برای رفع درد مفاصل و آرتروز، آن را با سرکه مخلوط کرده و به‌صورت پماد روی قسمت‌های دردناک بگذارید.

عوارض جانبی

این گیاه اثر شدید روی معده و روده دارد و اگر در هنگام استفاده عوارضی مانند دل پیچه ایجاد شود، باید مصرف آن قطع گردد ضمناً بهتر است که این گیاه با زعفران و کتیرا و شکر خورده شود تا ناراحتی معده و روده ایجاد نکند. به‌هرحال استفاده زیاد از این گیاه ایجاد مسمومیت می‌کند.



گل گندم - Cornflower

نام علمی: *Centaurea Cyanus*

گل گندم که به نام گیاه عینک شکن نیز معروف می باشد گیاهی است یک ساله، با ساقه نازک و ارتفاع بین ۴۰ تا ۸۰ سانتیمتر که در مزارع غلات مخصوصاً گندم می روید و معمولاً همراه با آن درو می شود و دانه هایش در بین گندم یافت می گردد و به همین دلیل گل گندم خوانده می شود. این گیاه در تمام نقاط دنیا مخصوصاً آسیا و اروپا یافت می شود و در اکثر نقاط کشور ایران می روید.

برگ های آن پوشیده از تارهای پنبه ای شکل متمایل به رنگ سفید و به دو شکل مختلف وجود دارد. برگ های پایین ساقه و قاعده آن دارای بریدگی های عمیق بوده و با دم برگ به ساقه وصل می شود، در حالیکه برگ های بالای ساقه، باریک، ساده و بدون

دندانه است.

گل های آن بسیار زیبا، لوله ای شکل و به رنگ های آبی، بنفش و یا سفید در فصل بهار در انتهای ساقه ظاهر می شود. میوه آن تقریباً سفیدرنگ و منتهی به یک دسته تار به رنگ خاکی در قسمت انتهایی آن است.

این گیاه مورد علاقه زنبور عسل است.

گل ها و سرشاخه های این گیاه استفاده طبی دارند.

ترکیبات شیمیایی

گل گندم دارای موسیلاژ، موم، تانن، املاح مختلف مانند پتاس، منگنز، اسیدفسفریک، چی جوری جنین Chichorigenin، سایانین Cyanine، سنتارین Centarine و سنی سین Cenicine می باشد.

اشکال دارویی

دم کرده: یک قاشق چایخوری گل های این گیاه را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۲۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مصرف آن یک فنجان قبل از هر غذا است.

جوشانده: مقدار ۳۰ گرم گل و شاخه های این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به $\frac{2}{3}$ تقلیل یابد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف این جوشانده یک فنجان سه بار در روز می باشد.

گرد میوه: میوه خشک را آسیاب کرده و به صورت پودر درآورید. مقدار مصرف ۲ گرم مخلوط با عسل می باشد این گرد خاصیت مسهلی دارد.

حمام پا: مقدار ۵ قاشق سوپخوری از گل های این گیاه را در یک لیتر آب ریخته و روزانه دو بار پاها را در آن حمام کنید. این پاشوره برای رفع استسقاء بسیار مفید است.

لوسیون پوست: ۵۰ گرم از گل این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۲۰ دقیقه دم کنید سپس آن را صاف کرده و بگذارید سرد شود. برای تقویت سلول های پوست و شادابی صورت هرروزه با این دم کرده صورت را کمپرس کنید. این دم کرده از چین و چروک پوست جلوگیری کرده و صورت را جوان می کند.

خواص طبی

گل گندم از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱- همانطور که گفته شد این گیاه به نام عینک شکن معروف است زیرا باعث تقویت چشم شده و بیماری های چشم مخصوصاً ورم ملتحمه را معالجه می کند. به این منظور می توان از دم کرده آن نوشید و نیز چشم را با آن شستشو داد.

۲- سرفه را از بین می برد.

۳- بیماری های تنفسی را رفع می کند.

۴- خون را تصفیه می کند.

۵- بیماری های کبدی را برطرف می سازد.

۶- برای رفع سرماخوردگی مفید است.

۷- ادرار آور است.

۸- استسقاء و آب آوردگی بدن را از بین می برد.

۹- برای رفع گل مژه، چشم را با دم کرده آن شستشو دهید.

۱۰- ضد رماتیسم است.

۱۱- تب بر است.

۱۲- میوه این گیاه مسهل بسیار خوبی است.

۱۳- پریود را تنظیم می کند.

۱۴- تقویت کننده عمومی بدن می باشد.

۱۵- برای برطرف کردن بیماری های پوستی به کار می رود.

۱۶- دردهای عصبی را برطرف می سازد.

۱۷- از گل های این گیاه می توان برای رنگ کردن مواد غذایی استفاده کرد.

۱۸- نسخه برای شستشوی چشم:

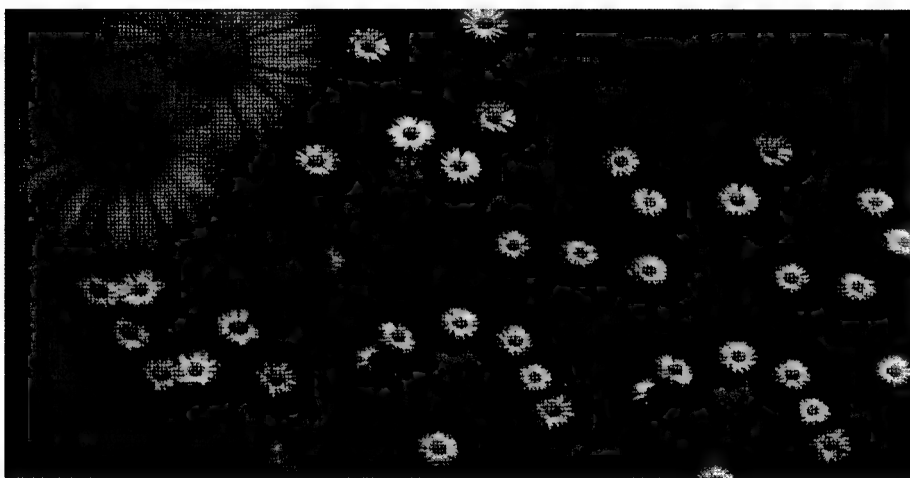
برگ بارهنگ (Great Plantain) ۲۰ گرم

گل شبدر (Yellow Sweet Clover) ۱۰ گرم

گل گندم (Cornflower) ۱۰ گرم

مخلوط فوق را در نیم لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۵ دقیقه دم کنید سپس آن را با پارچه صاف کرده و چشم را با آن شستشو دهید.

عوارض جانبی - این گیاه بی خطر بوده و عوارضی ندارد.



۵۶

گل مینا - Daisy

نام علمی: *Bellis Perennis*

گل مینا گیاهی است که بیشتر در مراتع و چمنزارها و مناطق بدون درخت می‌روید و حتی سرمای شدید را تا ۱۷ درجه زیر صفر تحمل می‌کند، به این دلیل این گیاه زینتی در کشورهای سردسیر کاشته می‌شود. ساقه گل مینا خیلی کوتاه و بیشتر از ۱۵ سانتیمتر نیست و گیاهی است کوچک، علفی و چندساله، دارای برگ‌های پهن، ساده، کمی گوشتدار، بیضوی و دندانه‌دار که از ناحیه یقه گیاه به‌طور چتری بیرون می‌آید و از وسط برگ‌ها ساقه‌ای بیرون آمده که منتهی به یک طبق گل می‌شود. گل‌های آن دو نوع است یکی لوله‌ای که به‌رنگ زرد و در وسط بوده و دیگری گل‌های زبانه‌ای سفید یا قرمز که در اطراف ظاهر می‌شوند.

گل‌ها در هنگام شب و هنگامی که هوا نامساعد است جمع شده ولی در بقیه مواقع شکفته می‌شوند و همواره در روزهای آفتابی حرکت خورشید را دنبال می‌کنند. زنبور عسل از دانه‌های گرده آن تغذیه می‌کند. قسمت مورد استفاده این گیاه، برگ و به‌طور کلی همه اعضاء گیاه است.

ترکیبات شیمیایی

این گیاه دارای ساپونین، تانن، اسید مالیک Malic Acid، اسید وینیک Vinic Acid، اسید اگزالیک Oxalic Acid، رزین، به‌مقدار زیادی لعاب، مواد روغنی، اسانس، یک ماده رنگی زرد، اینولین Inulin، قند و یک ماده تلخ می‌باشد.

اشکال طبی

دم‌کرده: یک قاشق سوپخوری از گل و برگ‌های خشک شده گیاه را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و برای مدت ده دقیقه دم کرده و سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان در فاصله بین غذاها است.

تنتور: مقدار ۱۰۰ گرم گل و برگ‌های خشک گیاه را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید برای دو هفته بماند و هرروزه آن را تکان دهید و پس از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف ۲۵-۲۰ قطره مخلوط با کمی آب سه بار در روز است.

کمپرس: برای کمپرس مقدار ۶۰ قطره تنتور را در یک لیوان آب نیم گرم ریخته و سپس حوله‌ای را در آن فرو برده و آب آن را بگیرید و روی پوست بدن بگذارید. برای کمپرس می‌توان از جوشانده ۳۰ گرم گل و برگ مینا در یک لیتر آب نیز استفاده کرد.

خواص طبی

گل مینا از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر می‌باشد:

- ۱- خون را تصفیه و تمیز می‌کند.
- ۲- ادرارآور است.
- ۳- یبوست‌های مزمن را برطرف می‌کند.
- ۴- اطفالی که ضعیف و لاغرند و چاق نمی‌شوند برای تقویت باید از دم کرده آن

بنوشند.

۵- تقویت کننده عمومی بدن است.

۶- برای از بین بردن سنگ کلیه، یک فنجان دم کرده آن را با یک قاشق غذاخوری سرکه مخلوط کرده و بنوشید.

۷- آب اضافی را از بدن خارج می سازد.

۸- برای برطرف کردن درد نقرس و رماتیسم مفید است.

۹- اگر در ادرار خون وجود دارد برای درمان آن از این گیاه استفاده کنید.

۱۰- کبد را تمیز و تقویت می کند.

۱۱- خلط سینه را بیرون می آورد.

۱۲- ضد تورم است.

۱۳- سرفه را برطرف می کند.

۱۴- برای رفع بیماری های ریوی مانند آسم، برونشیت، سینه پهلوی و لارنژیت بسیار مفید است.

۱۵- ورم روده را برطرف می کند.

۱۶- بیماری های پوستی را رفع می کند.

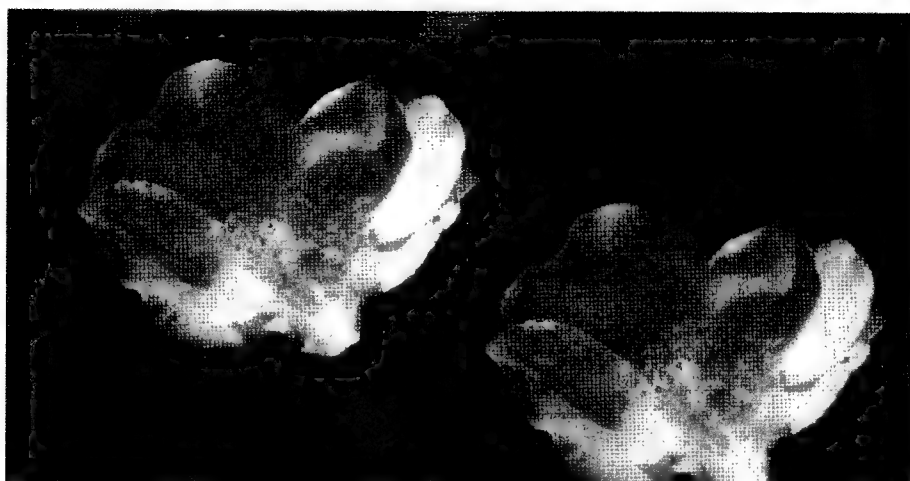
۱۷- برای التیام زخم ها، التهابات سطحی و خون مردگی در زیر پوست، برگ های له شده این گیاه را روی پوست بگذارید و یا از کمپرس آن استفاده کنید.

۱۸- تشنج را برطرف می کند.

۱۹- عرق آور است.

عوارض جانبی

این گیاه کاملاً بی خطر است و استفاده از آن ضرری ندارد.



۵۷

گل نسترن - Dog Rose

نام علمی: *Rosa Canina*

نسترن که در کتاب‌های قدیمی به نام نسترن، نسترون و نسترن نیز نامیده شده درختچه کوچکی است که در حاشیه جنگل‌ها، چاه‌ها و گودال‌های آب می‌روید و ارتفاع آن به حدود سه متر می‌رسد.

برگ‌های آن دارای ۵-۷ برگچه به رنگ سبز سیر است. گل نسترن مانند گل سرخ بوده و به رنگ‌های سفید، صورتی و سرخ می‌باشد که به حالت منفرد و یا مجتمع ظاهر می‌شود.

میوه آن بیضی شکل و به رنگ قرمز تیره یا روشن است که به نام سای نورودون *Cynorhodon* خوانده می‌شود. جدار داخلی میوه دارای الیاف باریک و ابریشمی است که

در آن فندق‌های سختی جا دارد.

سای نورودون پس از خشک شدن دارای طعمی قابض و کمی شیرین با بویی ضعیف می‌باشد.

ترکیبات شیمیایی

قسمت گوشتدار سای نورودون دارای مقدار زیادی ویتامین C، اسید سیتریک، اسید مالیک، قند و تانن است.

دانه‌های آن دارای حدود ۳۵٪ روغن بوده که به‌رنگ زرد کم‌رنگ متمایل به قرمز و دارای بویی مطبوع می‌باشد. البته دانه‌ها سمی است.

صور دارویی

دم‌کرده: ۵۰ گرم سای نورودون را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کرده و سپس آن را صاف کنید.

جوشانده: مقدار ۵۰ گرم سای نورودون را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی برای مدت ۱۰ دقیقه بجوشد سپس آن را صاف کنید. این جوشانده به عنوان ضد بیماری اسکوربوت (کمبود ویتامین C) به کار می‌رود.

جوشانده غلیظ: مقدار ۵۰ گرم سای نورودون را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن نیم لیتر شود سپس آن را صاف کنید. این جوشانده بسیار ادرارآور بوده و برای برطرف کردن حبس‌البول به کار می‌رود.

گرد سای نورودون: مقدار مصرف این گرد ۰/۵ تا یک گرم می‌باشد و به عنوان ضد بیماری اسکوربوت مصرف می‌شود.

مربای سای نورودون: ابتدا باید سای نورودون را به خوبی تمیز کرده، پوست، الیاف داخلی و دانه‌ها را از آن خارج کنید و در داخل ظرفی که سرکه دارد بریزید و به هم بزنید تا نرم شود سپس آن را کوبیده و با الک صاف کنید، و قسمت صاف شده را با ۱/۵ برابر وزنش قند یا شکر مخلوط کرده و بپزید تا به صورت خمیر درآید.

شریت نسترن: یک کیلوگرم سای نورودون را با ۲۵۰ گرم نبات کوبیده یا شکر مخلوط کرده و ۱/۵ لیتر نیز عرق نعناع به آن اضافه کنید و در جای گرمی بگذارید بماند. البته

هرروز آن را تکان دهید بعد از دو هفته آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

عرق نسترن: یک چهارم لیوان از عرق نسترن را با یک لیوان آب مخلوط کرده سپس آن را شیرین کنید.

از این شربت می‌توانید چند لیوان در روز بنوشید.

خواص طبی

گل نسترن از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص زیر می‌باشد:

۱- سرشار از ویتامین C می‌باشد. در صد گرم آن ۶۰۰۰ میلی‌گرم ویتامین C وجود دارد در حالی که ۱۰۰ گرم پرتقال فقط دارای ۵۰ میلی‌گرم ویتامین C است بنابراین مقدار ویتامین C گل نسترن ۱۲۰ برابر پرتقال است.

۲- درمان کننده حبس‌البول است.

۳- بوی بد بدن را رفع می‌کند. آنهایی که عرق زیاد می‌کنند و بوی بد می‌گیرند باید تن خود را بعد از حمام کردن با دم کرده گل و برگ نسترن آبکشی کنند.

۴- آرام کننده اعصاب است.

۵- اسهال را برطرف می‌کند. حتی دم‌کرده آن را می‌توان برای رفع اسهال به‌کودکان

داد.

۶- خونریزی از سینه را بند می‌آورد.

۷- سنگ و ورم کلیه را رفع می‌کند.

۸- الیاف داخلی سای‌نورودون ضدانگل است مخصوصاً کرم اسکاریس و در این

مورد باید ۰/۵ گرم آن را مخلوط با عسل خورد.

۹- اگر در ادرار آلبومین وجود داشته باشد برای برطرف کردن آن از دم کرده این گیاه

استفاده کنید.

۱۰- تقویت کننده کلیه است.

۱۱- بی‌خوابی را برطرف می‌کند.

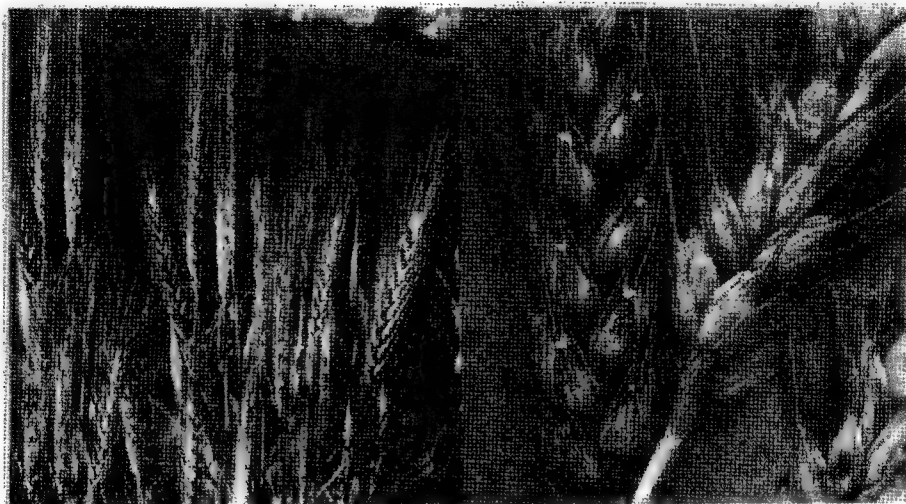
۱۲- در رفع غم و غصه مؤثر است.

۱۳- انقباض ماهیچه‌های معده را برطرف می‌کند.

- ۱۴- سرعت جریان خون را در پوست زیاد کرده و باعث لطافت پوست می شود.
- ۱۵- برای رفع طپش قلب از دم کرده آن بنوشید.
- ۱۶- معده را تقویت می کند.
- ۱۷- مصونیت بدن را در مقابل بیماری ها بالا می برد.
- ۱۸- برای ترمیم شکستگی استخوان و رفع ورم مقعد، ضمادی از برگ این گیاه درست کرده و روی قسمت شکستگی یا تورم قرار دهید.
- ۱۹- چون گل نسترن شیرین است حشرات را به خود جذب می کند مخصوصاً حشره مخصوصی به نام ساینپس Cynips که در صورت نیش زدن، برجستگی های کوچکی پوشیده از تار و به رنگ سبز مایل به قرمز در آن به وجود می آورد که به نام (به دگار) Bedegar معروف است که خواص طبی مهمی دارد مخصوصاً برای بیماران مسلول تقویت کننده بوده و عرق کردن را برطرف می کند و همچنین مقدار آلبومین در ادرار را کم می کند. به دگار اثر آرام کننده اعصاب نیز دارد.

عوارض جانبی

نسترن به هیچ وجه خطری ندارد و همه می توانند از آن استفاده کنند ولی همانطور که گفته شد دانه های آن سمی است و نباید مصرف شود.



۵۸

گندم - Wheat

نام علمی: Aestivum

گندم که یکی از مهمترین غلات به شمار می آید از قدیم‌الایام غذای اصلی مردم دنیا به شمار می‌رفته است، زیرا از نظر مواد غذایی ارزش زیادی داشته و یکی از منابع مهم انرژی می‌باشد. از نظر تاریخی گندم از ۷۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح در جنوب ایران کشت می‌شده و از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است البته یک نوع گندم دیگر از پنج هزار سال پیش در هندوستان به عمل می‌آمده است.

گندم گیاهی است که دانشمندان مرتباً روی آن تحقیق کرده و هر ساله آن را مرغوب‌تر و بهتر می‌کنند که بتواند در مقابل تغییرات آب و هوا مقاوم‌تر شود.

گندم گیاهی است یک ساله دارای ساقه استوانه‌ای توخالی که در بعضی قسمت‌ها

گره دار و پر می باشد. در انتهای هرساقه یک خوشه از سنبله قرار دارد که پس از ظاهر شدن و تلقیح گل ها خوشه گندم را تشکیل می دهد.

برگ های گندم سبز، دراز و باریک و ریشه آن الیافی، افشان و سطحی می باشد. سنبله گندم حاوی چند دانه می باشد و پوشش خارجی آن از دانه گندم جداست و در بعضی از انواع گندم پوشیده از کرک و در برخی بدون کرک می باشد. گندم از نظر خواص ظاهری و کیفیت آن به سه دسته تقسیم می شود:

۱- **گندم سخت:** این نوع گندم از دیگر انواع سنگین تر بوده و رنگ آن زردو یا زرد مایل به خاکستری است و چون مقدار گلوتن آن بیشتر از اقسام دیگر می باشد بنابراین در قنادی و ماکارانی سازی مصرف دارد. این نوع گندم بیشتر در آفریقای شمالی، آرژانتین و نقاط گرم آسیا پرورش می یابد و از انواع دیگر گرانتر است.

۲- **گندم نیمه سخت:** رنگ این گندم خاکستری و قسمت داخل آن سفید است و از آن می توان دو نوع آرد تهیه کرد، یکی آرد قسمت خارجی که به رنگ خاکستری بوده و دارای گلوتن زیاد است که برای تهیه انواع خمیرهای غذایی استفاده می شود و دیگری آرد قسمت داخلی که به رنگ سفید بوده و از آن برای تهیه نان های مرغوب استفاده می شود.

۳- **گندم نرم یا گندم سفید:** این گندم سبک تر از انواع دیگر است رنگ پوست آن زرد روشن و داخل آن سفید بوده و دارای مقدار کمتری گلوتن می باشد.
دانه گندم از دو قسمت تشکیل شده است:

۱- پوست که روی مغز گندم را پوشانده و در هنگام آرد کردن این قسمت همراه با مقداری نشاسته از آن جدا می شود که به نام سبوس گندم معروف است و مقدار آن حدود ۱۵٪ می باشد.

۲- مغز گندم که شامل دو قسمت است یکی آلبومین که نشاسته گندم نامیده می شود (حدود ۸۴٪) و قسمت دیگر جرم و یا جنین گندم که (حدود ۱۵٪) می باشد.

مقدار مواد موجود در ۱۰۰ گرم گندم به قرار زیر است:

۱۲/۱ گرم	پروتئین
۱۲/۲ گرم	آب
۱/۷ گرم	چربی

۴۸ میلی گرم	کلسیم
۳۵۵ میلی گرم	فسفر
۱۱/۵ میلی گرم	آهن
۱/۹ گرم	الیاف
۶۹/۴ گرم	مواد نشاسته‌ای
مقدار مواد موجود در ۱۰۰ گرم آرد سفید به‌قرار زیر است:	

۱۱ گرم	پروتئین
۱۳/۳ گرم	آب
۰/۹ گرم	چربی
۲۳ میلی گرم	کلسیم
۱۲۴ میلی گرم	فسفر
۲/۵ میلی گرم	آهن
۰/۳ گرم	الیاف
۷۳/۹ گرم	نشاسته

همانطور که می‌بینید بیشتر مواد مغذی و معدنی گندم در سبوس آن قرار دارد و هنگامی که سبوس گندم گرفته شده و آرد سفید تهیه می‌شود مقدار مواد معدنی آن از ۲/۷٪ به ۰/۶٪ یعنی پنج برابر کمتر تقلیل می‌یابد. متأسفانه کارخانجات تهیه آرد برای حفظ منافع خود گندم را تصفیه کرده سبوس و جرم آن را می‌گیرند و آرد سفید را که برای سلامتی بشر مضر است تحویل آنها می‌دهند. باید گفت که بیماری‌های این قرن یعنی یبوست، بیماری‌های قلبی، روده‌ای و جهازهای هاضمه، تورم آپاندیس و مرض قند از زمانی آغاز شد که بشر شروع به استفاده از آرد سفید کرد زیرا آرد سیاه دارای تمام مواد مغذی برای انسان است.

پروتئین گندم، گلوتن نامیده می‌شود که ماده چسبنده و لزجی است که پس از گرفتن نشاسته از آن باقی می‌ماند و هرچه مقدار آن بیشتر باشد آرد به آسانی ور می‌آید و پختن نان آسان‌تر است. برای به‌دست آوردن گلوتن مقداری آرد را با نصف وزن آن آب مخلوط و خمیر کنید و آن را زیر شیر آب با فشار کم نگه دارید که به تدریج نشاسته آن شسته شده و گلوتن به انگشتان دست می‌چسبد. در گندم دو نوع گلوتن وجود دارد که به نام گلیادین

Glutamine و گلوتهین خوانده می شود گلیادین محلول در آب، چسبنده و لزج بوده در حالیکه گلوتهین غیر محلول است و گلوتهن خشک نیز نامیده می شود. اگر مقداری آرد خمیر شده را به حال خود بگذارید کم کم تجزیه شده نشاسته آن به دکسترین و قند تبدیل می شود و اسید کرینیک تولید کرده و ترش می شود و به خمیر ترش تبدیل شده که برای درست کردن نان به کار می رود و نقش مخمر را بازی می کند.

هنگامی که خمیر ترش به خمیر نان اضافه می شود گلوکز و نشاسته آن تخمیر شده و با تولید اسید کرینیک موجب ور آمدن خمیر می شود که در نتیجه گاز کرینیک در داخل خمیر محبوس شده و خمیر را سبک و متخلخل می کند و بنابراین نان پوک لذیذی به دست می آید و البته نانی که بدون خمیر ترش و ور آمدن تهیه شده باشد سنگین و بدون عطر نان می باشد.

سبوس گندم: Wheat Bran پوسته خارجی گندم همراه با لایه پروتیدی آن است که با کمی نشاسته همراه بوده و حدود یک چهارم وزن گندم می باشد و از الک کردن گندم خرد شده به دست می آید.

در ۱۰۰ گرم سبوس گندم مواد زیر موجود است:

آب	۱۱/۵ گرم
پروتئین	۱۶ گرم
چربی	۴ گرم
نشاسته	۶۱ گرم
کلسیم	۱۳۰ میلی گرم
فسفر	۳۰۰ میلی گرم
سدیم	۱۰ میلی گرم
پتاسیم	۱/۱۲ گرم
ویتامین B۱	۰/۷ میلی گرم
ویتامین B۲	۰/۳۵ میلی گرم
ویتامین B۳	۲۰ میلی گرم

جرم گندم (جنین گندم): Wheat Germ

Embryon: قسمت کوچکی به اندازه سر سنجاق در قاعده دانه گندم است و در حدود

یک میلی گرم وزن دارد. از نظر مواد غذایی بسیار غنی بوده و در جریان آرد کردن مخلوط با سبوس از آرد جدا می شود.

مقدار مواد موجود در ۱۰۰ گرم جنین گندم به قرار زیر است:

آب	۱۱/۵ گرم
پروتئین	۳۰ گرم
چربی	۱۰ گرم
نشاسته	۴۴ گرم
سلولز	۲/۵ گرم
کلسیم	۷۲ میلی گرم
فسفر	۱/۱۱۸ گرم
آهن	۹/۴ میلی گرم
پتاسیم	۸۲۰ میلی گرم
ویتامین B۱	۲ میلی گرم
ویتامین B۲	۰/۷ میلی گرم
ویتامین B۳	۴/۲ میلی گرم

سبزه گندم (گندم سبز): Wheat-grass (جوانه گندم)

سبزه هنگامی که به ارتفاع حدود پانزده سانتیمتر می رسد برای استفاده طبی بسیار مناسب است. برای درست کردن سبزه مقداری دانه گندم را در آب خیس کنید و بعد از ده ساعت آب آن را خالی کرده و در ظرفی بریزید تا جوانه بزند. معمولاً جوانه گندم بعد از یک روز ظاهر می شود. سپس آن را در ظرفی چوبی یا چینی که دارای خاک خوبی است بکارید و روی آن را با پارچه ای بپوشانید و در محلی تاریک قرار داده و دو بار در روز روی آن آب بپاشید و هنگامی که کمی سبز شد و بالا آمد آن را در محلی آفتاب گیر قرار دهید تا ارتفاع آن به حدود ۱۵ سانتیمتر برسد که برای مصرف آماده می باشد سپس آن را قطع کرده و با کمی آب در آسیاب برقی بریزید تا به صورت پوره درآید و یا می توانید آن را مستقیماً در ماشین مخصوص آب سبزی گیری بریزید و آب آن را بگیرید. حتی می توان آن را جوید.

گندم سبز دارای مواد مغذی بسیاری می باشد. در حدود ۹۰ ماده معدنی دارد. آهن

آن از اسفناج بیشتر است و دارای ۲۵٪ ماده پروتئینی بوده که از گوشت، تخم مرغ، و ماهی غنی تر می باشد و دارای کلروفیل زیادی است.

مواد مهمی که در آن وجود دارد به قرار زیر است:

ویتامین های A، B، C، E، K، کلسیم، آهن، لسیتین، مگنزیوم، اسیدپتانتیک، فسفر، پتاسیم و آمینواسیدهای مختلف.

روغن جوانه گندم: از جوانه گندم تحت فشار و یا به کمک حلال های شیمیایی روغنی استخراج می شود که به نام روغن جوانه گندم Wheatgerm Oil نامیده می شود این روغن زردرنگ و شبیه روغن ذرت است.

روغن جوانه گندم دارای ۴۴٪ روغن امگا ۶ (Linoleic Acid)، ۳۰٪ اسید اولئیک (روغن امگا ۹) Oleic Acid، ۱۰٪ روغن امگا ۳ Linolenic Acid، ۱۵٪ اسیدهای چرب اشباع شده، ویتامین E، بتاسیتوسترول Betasitostrol و فسفولیپیدها می باشد.
استفاده از گندم:

نان: غذای اصلی مردم بیشتر نواحی جهان می باشد. نان که با آرد کامل یعنی سبوس تهیه شده باشد دارای مواد مغذی بوده ولی نان سفید از بیشترین مواد عاری می باشد. البته هضم نان سفید آسان تر است و برای کسانی که مبتلا به ناراحتی های جهاز هاضمه هستند مناسب تر می باشد.

نان شامل مواد زیر است:

آب	۳۵٪
املاح معدنی	۱/۵٪
مواد چربی	۰/۸٪
پروتئین	۷٪
نشاسته	۵۵٪

نان باید کاملاً برشته باشد زیرا نانی که کاملاً پخته نشده و خمیر باشد هضم آن مشکل بوده و تولید سنگینی در معده و گاز می کند.

کرم نان: این کرم بسیار مقوی و برای دوران نقاهت بیماران مناسب است.

برای تهیه کرم نان مقدار ۱۰۰ گرم نان را تکه تکه کرده و در یک لیتر آب گرم ریخته و بگذارید به مدت یک ساعت بجوشد سپس آن را صاف کنید. این محلول را مجدداً روی

شعله آتش گذاشته تا جوشیده و غلیظ شود و بعد به آن ۲۵ گرم قند و ۱۰ گرم عرق بهارنارنج اضافه کنید. این کرم بسیار مقوی است و برای دوران نقاهت بیماران مفید می باشد.

خواص طبی گندم

گندم خشک از نظر طب قدیم ایران کمی گرم و معتدل بوده و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- خونریزی را بند می آورد.
- ۲- اشتها را زیاد می کند و چاق کننده است.
- ۳- ضماد نان را روی آبسه ها و جراحات قرار دهید آنها را سریعاً التیام می بخشد.
- ۴- ضماد گندم سوخته مخلوط با موم زنبور عسل برای باز کردن رنگ چهره مفید است.
- ۵- نان سبوس دار نیروی جنسی را افزایش می دهد.
- ۶- حریره آرد گندم مخلوط با شکر و بادام سرفه و خونریزی از سینه و سینه پهلوی را برطرف می سازد.
- ۷- برای ازدیاد شیر در زنان شیرده نشاسته گندم را با رازیانه پخته و بخورید.
- ۸- جوشانده مخلوط گندم و جو غذای خوبی برای تقویت بچه های ضعیف است.
- ۹- برای رفع ناراحتی های پوستی آرد گندم را با آب مخلوط و خمیر کرده و این خمیر را روی این قسمت ها بگذارید.
- ۱۰- برای برطرف کردن اگزما نشاسته گندم را با گلیسرین مخلوط کرده و آن را بپزید و سپس روی این قسمت ها بگذارید.
- ۱۱- برای نرم کردن سینه و گرفتگی صدا نشاسته گندم را با چای نعناع خمیر کرده سپس کمی روغن به آن اضافه کنید و آن را بپزید.
- ۱۲- برای رفع تورم، خمیری از آرد گندم، آب و روغن زیتون درست کرده و روی قسمت های متورم بگذارید.

خواص سبوس گندم

سبوس گندم از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- یبوست را برطرف می کند به این منظور هرروزه صبح ناشتا یک تا دو قاشق سوپخوری سبوس گندم را با دو لیوان آب مخلوط کرده و بنوشید.
- ۲- کسانی که می خواهند وزن کم کنند و لاغر شوند باید قبل از هر غذا یک قاشق سبوس گندم را در یک لیوان آب ریخته و بنوشند تا به زودی به وزن ایده آل خود برسند.
- ۳- برای برطرف کردن سرفه و زکام مقداری سبوس گندم را در یک لیتر آب ریخته و بگذارید برای مدت یک ربع ساعت بجوشد. یک فنجان از این جوشانده را سه بار در روز بنوشید.
- ۴- برای رفع یبوست یک قاشق سبوس گندم را با کمی آب و عسل مخلوط کرده و هرروزه بخورید.
- ۵- برای دفع سنگ کیسه صفرا، یک فنجان چای سبوس گندم را سه بار در روز بنوشید.
- ۶- برای برطرف کردن اسهال، دل پیچه و دل درد اطفال دو تا سه قاشق سبوس گندم را در ۲ لیتر آب ریخته و بگذارید بجوشد تا حجم آن نصف شود سپس به آن ۳ زرده تخم مرغ اضافه کرده و کاملاً هم بزنید. ۱/۴ از این مخلوط را هر ۴ ساعت تنقیه کنید تا بیمار بهبود یابد.
- ۷- برای رفع درد معده، مفاصل، رماتیسم، کمردرد و غیره سبوس گندم را گرم کرده و داخل کیسه ای بریزید و آن را روی این قسمت ها قرار دهید و هنگامی که سرد می شود دوباره آن را گرم کنید.

خواص گندم سبز و تازه Wheat Grass

گندم سبز از نظر طب قدیم ایران کمی گرم و مرطوب بوده و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- کم خونی را برطرف کرده و هموگلوبین را زیاد می کند.
- ۲- سیستم بدن را تقویت می کند.

- ۳- زخم‌ها را التیام می‌بخشد.
- ۴- بدن را تمیز کرده و مواد سمی را خارج می‌سازد.
- ۵- مواد سرطان‌زا را خنثی کرده و از سرطان جلوگیری می‌کند و حتی گیاه مفیدی برای معالجه سرطان است.
- ۶- قند خون را تنظیم می‌کند.
- ۷- از سفید شدن موها جلوگیری می‌کند.
- ۸- خون را تصفیه می‌کند.
- ۹- برای تقویت دستگاه هاضمه مفید است.
- ۱۰- فلزات سنگین را از بدن خارج می‌سازد.
- ۱۱- فشار خون را تنظیم می‌کند.
- ۱۲- بوی بد دهان و بدن را از بین می‌برد.
- ۱۳- از خراب شدن دندان‌ها جلوگیری می‌کند.
- ۱۴- اگر مقداری گندم سبز را در دهان بجوید دندان درد را برطرف می‌کند.
- ۱۵- برای رفع گلودرد مقداری گندم سبز را در دهان بجوید.
- ۱۶- آگزما و بیماری‌های پوستی را التیام می‌دهد.
- ۱۷- چون گندم سبز دارای مقدار زیادی آنزیم است بنابراین خوردن آن قبل از غذا باعث هضم غذا می‌شود.
- ۱۸- برای برطرف کردن پیوره، مقداری گندم سبز را در دهان بجوید.
- ۱۹- برای تمیز کردن جدار روده بزرگ و تقویت آن مقداری آب گندم سبز را با آب مخلوط کرده و تنقیه کنید.
- ۲۰- یبوست را برطرف می‌کند.
- ۲۱- گندم سبز در بعضی از کشورها قدرت خورشید نامیده می‌شود و بنابراین اعضاء بدن مخصوصاً قلب، روده‌ها، شش‌ها و رحم را تقویت می‌کند.
- ۲۲- کسانی که سیگاری هستند برای تمیز کردن ریه‌های خود باید هرروزه از گندم سبز استفاده کنند.
- ۲۳- گندم سبز به دلیل داشتن مگنزیوم زیاد برای بارآوری زنانی که باردار نمی‌شوند مفید است.

۲۴- گندم سبز تنها گیاهی است در دنیا که دارای ۹۲ ماده طبیعی از ۱۰۲ ماده شناخته شده در طبیعت است.

۲۵- اگر مدت زیادی از داروهای شیمیایی استفاده کرده‌اید برای اینکه بدن خود را تمیز کرده و این مواد شیمیایی از بدن دفع شود هرروزه از گندم سبز استفاده کنید.

۲۶- گندم سبز بهترین تمیزکننده کبد است.



۵۹

گوش خرگوش - Hare's Ear

نام علمی: *Bupleurum Rotundifolium*

گوش خرگوش به نام اذن الارنب نیز معروف می باشد. گیاهی است علفی، یک ساله که ساقه آن تا ارتفاع ۵۰ سانتیمتر بالا می رود. این گیاه بومی نواحی آسیای مرکزی و ایران بوده که دانه آن از راه حمل غلات به دیگر کشورهای جهان راه یافته و هم اکنون در بیشتر نقاط آسیا، آفریقا و آمریکا کشت می شود.

برگ های گوش خرگوش بیضی شکل، نوک تیز و بدون دم برگ بوده که ساقه گیاه از میان آن رد می شود به طوری که به صورت گوش خرگوش به نظر می رسد. گل های آن زرد رنگ و مجتمع و به شکل چتر می باشد. میوه آن کوچک، دارای سطح صاف و شش ضلعی است. قسمت مورد استفاده این گیاه برگ، میوه و ریشه آن است که دارای طعم

گس می باشد.

ترکیبات شیمیایی

این گیاه دارای گلوکز، فورفورل Furfural، لیپوئید Lipoid، بوبله یورومول Bupleurumol، اسید اولئیک Oleic Acid، اسید لینولئیک Linoleic Acid، اسید پالمیتیک Palmitic Acid، اسید استئاریک و اسید لینگوسه ریک Lingoceric Acid می باشد.

اشکال دارویی

دم کرده: ۴۰ گرم شاخه های خشک این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید بماند سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

جوشانده: مقدار ۳۰ گرم ریشه خشک گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به ۲/۳ تقلیل یابد و سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف این جوشانده سه فنجان در روز می باشد.

خواص طبی

گوش خرگوش از نظر طب قدیم ایران سرد بوده و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- یکی از بهترین گیاهان برای تمیز کردن و تقویت کبد می باشد.
- ۲- تب بر است.
- ۳- برای درمان نفرس از جوشانده آن استفاده کنید.
- ۴- عادت ماهیانه را تنظیم می کند.
- ۵- برای درمان و برطرف کردن تب مالاریا به کار می رود.
- ۶- اسهال را برطرف می کند.
- ۷- هضم غذا را تسریع کرده و از نفخ معده جلوگیری می کند.
- ۸- سرگیجه را برطرف می کند.
- ۹- دخترهایی که عادت ماهیانه شان متوقف شده باید از این گیاه استفاده کنند.
- ۱۰- برای درمان بیماری های ریوی به کار می رود.

۱۱- عرق آور است.

۱۲- اگر دهان شما تلخ است برای درمان آن از این گیاه استفاده کنید.

۱۳- قابض است.

۱۴- برای درمان جراحات و زخم‌ها، له شده برگ و دانه‌های آن را روی این قسمت‌ها

بگذارید.

۱۵- اگر برگ‌ها و ریشه آن را در سرکه پخته و به صورت ضماد روی مفاصل دردناک

بگذارید درد را برطرف خواهد کرد.

۱۶- در درمان میگرن موثر است.

عوارض جانبی

این گیاه بی خطر بوده و عوارض جانبی ندارد فقط نباید از آن برای درازمدت استفاده

کرد.

والک (سیرکوهی) □ ۲۳۵

۲۲- برای برطرف کردن درد آرتروز آب سیرکوهی را روی قسمت‌های دردناک

بمالید.

۲۳- اگر سیرکوهی را در اطاق قرار دهید حشرات را فراری می‌دهد.

۲۴- گاز معده را از بین می‌برد.

۲۵- برای درمان کهیر و دانه‌های قرمز پوستی آب سیرکوهی را روی پوست بمالید.

۲۶- داروی خوبی برای رفع تصلب شرائین است.

۲۷- اگر می‌خواهید موهای شما سفید نشود همیشه والک بخورید و حتی خوردن

مداوم والک سبب ریزش موی سفید و درآمدن موی سیاه می‌شود.



۶۰

گیلاس - Cherry

نام علمی: *Prunus Avium*

درخت گیلاس بومی نواحی شرق اروپا و غرب آسیا است. ولی اکنون در بیشتر نواحی دنیا کشت می‌شود. این درخت از زمان‌های بسیار قدیم وجود داشته زیرا هسته گیلاس را در غارهای قدیمی پیدا کرده‌اند.

بلندی درخت گیلاس تا ۲۰ متر می‌رسد. برگ‌های آن بیضی شکل، نوک‌تیز و دندانه‌ای است. پوست تنه درخت تیره ولی پوست شاخه‌های جوان آن ابتدا سبز و سپس قهوه‌ای و قرمز براق می‌شود. میوه آن به‌رنگ سرخ یا سیاه با مزه‌ای شیرین و خوشمزه است و هسته درون آن گرد و کوچک می‌باشد.

ترکیبات شیمیایی

میوه گیلاس دارای نشاسته، رزین، تانن، اسید تانیک Tanic Acid، اسید گالیک Galic Acid، چربی، لیگنین Ligin، کلسیم، پتاسیم، آهن، اسید هایدروسیانیک Hydrocyanic Acid، ویتامین A و فلاونوئید می باشد.

در ۱۰۰ گرم میوه رسیده گیلاس مواد زیر موجود است:

۸۰ گرم	آب
۱/۲ گرم	پروتئین
۰/۳ گرم	چربی
۱۷ گرم	نشاسته
۲۲ میلی گرم	کلسیم
۲۰ میلی گرم	فسفر
۰/۴ میلی گرم	آهن
۱/۱۲ گرم	پتاسیم
۱۱۰ واحد	ویتامین A
۰/۰۵ میلی گرم	ویتامین B۱
۰/۰۶ میلی گرم	ویتامین B۲
۰/۴ میلی گرم	ویتامین B۳
۱۰ میلی گرم	ویتامین C

اشکال طبی

جوشانده دم گیلاس: مقدار ۳۰ گرم دم گیلاس خشک شده را که قبلاً به مدت ۱۲ ساعت در آب خیس کرده اید و یا ۵۰ گرم دم گیلاس تازه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان ۴ بار در روز است.

صمغ درخت گیلاس: از درخت گیلاس معمولاً شیرابه ای به بیرون تراوش می کند که به آن انگوم می گویند رنگ این صمغ زرد تیره و دارای ماده ای به نام سراسین Cerasine می باشد.

روغن مغز هسته گیلاس: از مغز هسته گیلاس روغنی استخراج می شود که دارای آمیگدالین Amigdalین و پروناسین Prunacin می باشد. این روغن سمی است و باید به مقدار خیلی کم در مصرف داخلی به کار برد و بیشتر از این روغن برای مصارف خارجی استفاده می شود.

خواص طبی

گیلاس کال و نرسیده از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک و میوه کاملاً رسیده آن گرم و تر بوده و دارای خواص مهم زیر می باشد:

۱- گیلاس جوان دارای مقدار زیادی آهن است، بنابراین خونساز بوده و برای کسانی که کم خون هستند بسیار مفید می باشد.

۲- یبوست را از بین می برد.

۳- مواد سمی را از بدن خارج ساخته و بدن را قلیایی می کند.

۴- کبد را تصفیه می کند.

۵- کیسه صفرا را تمیز کرده و سنگ های صفراوی را دفع می کند. به این منظور برای مدت دو هفته صبح ناشتا یک لیوان آب گیلاس تازه بنوشید.

۶- غدد مترشحه بدن را به کار می اندازد.

۷- برای درمان نقرس هر روزه ۲۰-۱۵ دانه گیلاس بخورید.

۸- تسکین دهنده اعصاب است.

۹- برای درمان تصلب شرائین مفید است.

۱۰- در درمان رماتیسم اثر مفید دارد.

۱۱- چاقی را برطرف می کند، برای این منظور سعی کنید گیلاس را به عنوان صبحانه بخورید و هر هفته یک روز با آب گیلاس روزه بگیرید.

۱۲- برای رفع زگیل، مغز هسته گیلاس را کوبیده و روی زگیل بگذارید و این عمل را برای چند روز ادامه دهید.

۱۳- برای تازه و باطراوت شدن پوست صورت میوه گیلاس را له کنید و مانند ماسک روی صورت و گردن بگذارید و بعد از چند دقیقه صورت را با آب سرد بشوید.

۱۴- برای دفع سنگ کلیه و مثانه، و برطرف کردن سوزش ادرار و التهاب مجاری

ادرار، مغز هسته یک گیلاس را کوبیده و با رازیانه مخلوط کرده و بخورید.

۱۵- خوردن گیلاس عادت ماهیانه را باز می‌کند.

۱۶- شربت گیلاس تب‌بر است.

۱۷- برای برطرف کردن ورم مزمن روده و معده از شربت گیلاس استفاده کنید.

۱۸- سیاه‌سرفه و سرفه خشک را برطرف می‌کند.

۱۹- اخلاط را خارج می‌سازد.

۲۰- در قدیم گیلاس را برای درمان صرع تجویز می‌کردند.

۲۱- برای برطرف کردن سنگ مثانه، صمغ درخت گیلاس را در آب جوشانده و روزی سه فنجان میل کنید.

۲۲- برای افزایش دید چشم مقداری از صمغ درخت گیلاس را به‌چشم بمالید.

۲۳- اگر صمغ درخت گیلاس را به‌صورت بمالید پوست را پاک کرده و روشن می‌سازد.

۲۴- برای برطرف کردن سرفه‌های مزمن مقدار ۲ گرم صمغ را در آب جوشانده و میل کنید.

۲۵- روغن مغز هسته گیلاس را روی لکه‌های صورت بمالید آنها را برطرف می‌سازد.

۲۶- برای تسکین دردهای رماتیسمی، روغن مغز هسته گیلاس را روی این قسمت‌ها بمالید و یا تعدادی مغز هسته گیلاس را له کرده روی این قسمت‌ها بمالید و یا تعدادی مغز هسته گیلاس را کوبیده و مانند ضماد روی قسمت‌های دردناک بگذارید.

۲۷- نسخه برای رفع احتباس ادراری:

جوشانده دم گیلاس ۳۰ گرم

شربت آلبالو یا گیلاس ۱۰۰ گرم

آب ۸۷۰ گرم

این شربت را به ۴ قسمت تقسیم کرده و هر ۴ ساعت بنوشید.

عوارض جانبی

گیلاس میوه‌ای است بسیار خوشمزه و مغذی ولی هضم آن سنگین است بنابراین در خوردن آن نباید افراط کرد و نیز باید با شکم خالی خورده شود تا زود هضم شود و اگر بعد از غذا استفاده شود باعث ترش شدن غذا و تأخیر در هضم می‌گردد.



۶۱

لوبلیا - Lobelia

نام علمی: Lobelia Inflata

این گیاه به دلیل اینکه دارای نیکوتین است به نام تنباکوی هندی نیز معروف می باشد. گیاهی است علفی، یک ساله که ساقه راست آن تا ارتفاع نیم متر بالا می رود. لوبلیا بومی مناطق شرقی آمریکا و کانادا است و به افتخار گیاه شناس معروف فرانسوی به نام Matthias de Lobel (متوفی به سال ۱۶۱۶) نامگذاری شده است. ساقه آن زاویه دار و دارای لکه های کوچک بنفش رنگ می باشد. برگ های آن ساده، متناوب، دندانه دار مانند برگ توتون و گل های آن مجتمع و خوشه ای به رنگ آبی در کنار برگ های نوک ساقه ظاهر می شود. بوی آن ضعیف ولی دارای طعمی تند مانند توتون است.

ساقه گلدار لوبلیا مصرف طبی دارد و بدین منظور ساقه آن را پس از پایان گل دادن چیده و خشک می‌کنند.
این گیاه در ایران نمی‌روید.

ترکیبات شیمیایی

لوبلیا دارای آلکالوئیدهای لوبلین Lobeline، (دارای طعمی تند، تحریک کننده و تهوع آور) لوبه لیدین Lobelidine، لوبه لاندیدین Lobelanidine و نورلوبلانین Norlobelanine می‌باشد.

اشکال طبی

گرد: ساقه گلدار و خشک لوبلیا را در آسیاب برقی ریخته و به صورت پودر درآورید.
مقدار مصرف آن ۰/۲ گرم در روز است. مصرف بیشتر آن دچار مسمومیت می‌کند.
تنتور: مقدار ۱۰۰ گرم ساقه گلدار و خشک لوبلیا را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید برای دو هفته خیس بخورد و هرروزه آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه در بسته نگهداری کنید.
مقدار مصرف آن ۲۰ قطره سه بار در روز است.
کپسول: به صورت ۳۹۵ میلی گرمی در فروشگاه‌های Health Food به فروش می‌رسد.
قرص مکیدنی: این قرص برای ترک سیگار مصرف می‌شود و ۲ میلی گرم می‌باشد.
دم کرده: مقدار یک قاشق چایخوری از گیاه خشک شده را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت ده دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

خواص طبی

لوبلیا از نظر طب قدیم ایران متعادل بوده و دارای خواص زیر می‌باشد:

- درمان کننده آسم و تنگی نفس می‌باشد و اخلاط را از سینه خارج می‌کند.
- چون لوبلیا دارای نیکوتین است برای ترک سیگار به کار می‌رود. بدین منظور باید یک قرص ۲ میلی گرمی را بعد از هر غذا با نصف لیوان آب میل کرد و تا مدت شش هفته

ادامه داد.

- ۳- برای رفع سوزش و ناراحتی گزیدگی حشرات از تئتور آن روی پوست بمالید.
- ۴- برونشیت را رفع می کند.
- ۵- اسپاسم عضلانی را برطرف می سازد.
- ۶- بهترین دارو برای درمان سیاه سرفه است.
- ۷- لوبلیا پادزهر خوبی برای مسمومیت حاصله از مرفین و هروئین است و از دم کرده آن و یا تزریق نمک کلریدرات آن می توان استفاده کرد.
- ۸- مسمومیت های ناشی از گاز اکسید دو کربن و برخی از مواد بی حس کننده را از بین می برد.
- ۹- برای رفع خفگی کودکان نوزاد استفاده می شود.
- ۱۰- در درمان صرع موثر است.
- ۱۱- برای رفع تورم چشم، با دم کرده لوبلیا چشم خود را بشویید.
- ۱۲- برای التیام ضرب خوردگی، دررفتگی و کوفتگی عضلات تئتور لوبلیا را روی این قسمت ها بمالید.
- ۱۳- روغن لوبلیا برای معالجه کزاز مفید است.
- ۱۴- برای برطرف کردن سرفه از نسخه زیر استفاده کنید:
یک قطره روغن لوبلیا را با ۲ گرم شکر مخلوط کرده و هر دو ساعت یک قسمت آن را بخورید.
- ۱۵- آلرژی را برطرف می کند.
- ۱۶- درد رماتیسم و آرتروز را رفع می کند.
- ۱۷- برای معالجه سینه پهلوی مفید است.
- ۱۸- تب را پایین می آورد.
- ۱۹- در معالجه مننژیت، بیماری های کلیوی و یرقان و ویروسی به کار می رود.
- ۲۰- برای سرباز کردن جوش و دمل یک قسمت گرد لوبلیا و دو قسمت پودر Slippery Elm را با هم مخلوط کرده و با آب خمیر کنید و روی این قسمت ها بگذارید.
- ۲۱- در معالجه آنژین قلبی موثر است.
- ۲۲- برای برطرف کردن تهوع و استفراغ، مقدار کمی از دم کرده لوبلیا را به بیمار

بدهید.

۲۳- برای برطرف کردن اسپاسم در بچه‌ها یکی از بهترین داروها است.

۲۴- کسانی که گردش خون ضعیف، دست‌ها و پاها سرد و صورت رنگ پریده دارند برای درمان قطعی باید از این گیاه استفاده کنند.

۲۵- برای مداوای دیفتری از دم‌کرده آن به بیمار بدهید.

۲۶- برای برطرف کردن ناراحتی و درد معده که با حالت تهوع همراه است و شخص احساس سردی و ضعف در معده می‌کند، مقدار کمی لوبلیا را با فلفل کایان Cayenne Pepper مخلوط کرده و بعد از غذا بخورید.

۲۷- در مواقع سوء هضم که معده به قلب فشار آورده و ممکن است منجر به حمله قلبی شود مقدار بیشتر از حد معین از گرد لوبلیا و یا دم کرده آن به بیمار بدهید تا معده تخلیه شود و بیمار استفراغ کند و سپس از گیاهان آرامش‌بخش استفاده کنید. می‌توان از قرص آن و یا به مقدار ۰/۷ تا ۱ گرم از گرد آن همراه با آب گرم هر ربع ساعت به بیمار داد.

۲۸- اعصاب را تقویت می‌کند.

۲۹- برای مداوای سرخک و مخملک ابتدا به بیمار لوبلیا بدهید تا باعث استفراغ شود و معده تمیز شود و سپس مقدار را کم کنید تا بیمار مداوا شود.

۳۰- در بعضی از کشورها گیاه خشک را در کاغذ پیچیده و مانند سیگار دود می‌کنند. حالت رخوت و نشئه به شخص دست می‌دهد.

۳۱- فشار خون را پایین می‌آورد.

۳۲- برای رفع تورم، قسمت‌های متورم را با تئورو یا دم‌کرده لوبلیا کمپرس کنید.

۳۳- افسردگی را از بین می‌برد.

۳۴- برای برطرف کردن درد و ناراحتی‌های دوران عادت ماهیانه، لوبلیا را با Penny Royal مخلوط کرده و از دم‌کرده آن سه نوبت در روز بنوشید.

۳۵- در موقع وضع حمل اگر از آن استفاده شود درد را برطرف می‌کند.

نسخه‌ای برای برطرف کردن آسم و تنگی نفس

مقدار ۳۰ گرم گیاه خشک را با ۳۰ گرم تخم کوبیده آن در نیم لیتر سرکه سیب بریزید

و بگذارید برای مدت دو هفته بماند و هرروزه آن را تکان دهید. بعد از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک قاشق سوپخوری هریک یا دو ساعت است تا بیمار کاملاً خوب شود. ضمناً می توان با این محلول شانه و سینه بیمار را ماساژ داد. این محلول به صورت کمپرس برای التیام کوفتگی، دررفتگی، و برای گزیدگی نیش حشرات نیز مفید است.

عوارض جانبی

زنان باردار و شیرده نباید از این گیاه استفاده کنند.
مصرف بیش از حد این گیاه باعث عوارضی مانند فلج دستگاه تنفسی و بالا رفتن فشارخون و مرگ می شود. مدت استفاه از این گیاه نباید از ۶ هفته تجاوز کند.

۲۳- برای رفع تورم مانند ورم پستان و غیره از پماد پیاز آن استفاده کنید.

۲۴- روغن نرگس سردردهای سرد را رفع می کند.

۲۵- برای تسکین دردهای رحم از روغن نرگس استفاده کنید.

۲۶- گل نرگس اثر مخدر دارد.

عوارض جانبی

نرگس گیاهی است سمی و باید به مقدار کم و تحت نظر متخصص طب گیاهی مصرف شود. اگر عوارضی مانند درد شکم، حالت تهوع و استفراغ به وجود آمد باید مصرف آن قطع شود.

زنان باردار و شیرده نباید از آن استفاده کنند. حتی بوییدن زیاد آن ممکن است باعث تهوع، سردرد و استفراغ شود. این گیاه برای افراد گرم مزاج مضر بوده و ایجاد سردرد می کند و اینگونه اشخاص باید آن را با بنفشه و کافور بخورند.



۶۲

نرگس - Narcissus

نام علمی: Narcissus Tazetta

نرگس بومی شمال آفریقا و جنوب اروپا است و اکنون در بیشتر مناطق دنیا به عنوان گیاه زینتی کاشته می شود.

بر طبق افسانه های یونان، ناریسیس جوانی بود زیبارو که به عشق هیچکس توجهی نداشت و دختران زیبا را مورد تمسخر قرار می داد تا آنکه دختران شکایت به خدایان بردند و آنها ترتیبی دادند که ناریسیس را از بین ببرند. یک روز که ناریسیس خسته از شکار به چشمه ای زلال می رسد و می خواهد از آنجا آب بنوشد عکس خود را در آب می بیند و شیفته خود می گردد و برای اینکه تصویر خود را در آغوش کشد در آب می پرد و غرق می شود. خدایان یونان به پاس این ناکامی وی را در تبدیل به ناریسیس سوس یا گل نرگس

می‌کنند. تا همیشه در کنار آب بروید و عکس خود را در آن ببیند.
برگ‌های نرگس به صورت ۴-۶ برگ دراز و باریک است که معمولاً همراه با گل‌ها از ریشه و یا پیاز گیاه بیرون می‌آید. گل‌های آن به رنگ سفید مایل به زرد، به تعداد ۱-۳ و با دم گل نامساوی به طور گروهی ظاهر می‌شوند و بسیار معطر هستند. در وسط گل یک فنجانک به رنگ‌های مختلف وجود دارد.
نرگس در ایران در بیشتر مناطق کشور مانند فارس، کرمان، سیستان و طبرستان می‌روید.

ترکیبات شیمیایی

در گیاه نرگس لای کورین Lycorine، تازتین Tazettine، و نارکوتین Narcotine، وجود دارد. در پیاز آن نارسی سین Narcissin و سوئی‌زنین Suizenine یافت می‌شود.

اشکال طبی

روغن نرگس: این روغن از تقطیر گل نرگس به دست می‌آید. برای تهیه آن در منزل، مقدار گل نرگس را در روغن زیتون ریخته و هر هفته گل‌ها را خارج کرده و به جای آن گل تازه بریزید. پس از ۴۰ روز روغن را روی آتش ملایمی بگذارید تا آب تبخیر شود و سپس آن را صاف کنید.

دم‌کرده: مقدار ۲۰ گرم گل خشک شده را در یک لیتر آب جوش بگذارید به مدت ۵ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید.

پماد: برای تهیه پماد گل‌های تازه نرگس را له کنید.

خواص طبی

نرگس از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر می‌باشد:

۱- نام نرگس از Narcao گرفته شده که در یونانی به معنی مخدر می‌باشد. حتی بو کردن گل نرگس انسان را کرخت و بی‌حال می‌کند.

۲- نرگس دارای ماده‌ای به نام گالان‌تامین Galanthamin است که با تحقیقات انجام شده اثر درمانی مهمی روی جنون پیری Dementia و آلزایمر Alzheimer دارد.

۳- برای معالجه صرع مفید است.

- ۴- برای معالجه برونشیت از دم کرده آن استفاده کنید.
- ۵- اسهال را برطرف می کند.
- ۶- ضد اسپاسم است.
- ۷- روغن نرگس نیروی جنسی را تقویت می کند، برای این منظور باید کمی از آن را زیر آلت تناسلی بمالید.
- ۸- برای معالجه بیماری های زنانه به کار می رود.
- ۹- پیاز نرگس باعث تهوع و استفراغ می شود که برای دفع سم از بدن اگر شخص مسمومیت غذایی داشته باشد، به کار می رود.
- ۱۰- عادت ماهیانه را باز می کند.
- ۱۱- بوییدن گل نرگس سردرد بلغمی و سودایی را رفع می کند.
- ۱۲- اگر چند گل نرگس در خانه بگذارید افراد آن خانه نسبت به سرماخوردگی مصونیت خواهند داشت و مبتلا به این بیماری نمی شوند.
- ۱۳- برای رفع تشنج اعصاب چشم، پماد آن را روی چشم بگذارید.
- ۱۴- برای التیام زخم ها، پودر پیاز خشک شده نرگس را روی زخم ها بپاشید از خونریزی نیز جلوگیری می کند.
- ۱۵- برای سر باز کردن دمل ها، پماد آن را مخلوط با سرکه و عسل روی این قسمت ها بگذارید.
- ۱۶- پیاز کوبیده آن مخلوط با عسل مسهل قوی برای معده است.
- ۱۷- برای دفع کرم معده، مقدار ۷ گرم پیاز پخته نرگس را با عسل مخلوط کرده و بخورید.
- ۱۸- دردهای مثانه و رحم را تسکین می دهد.
- ۱۹- برای رفع درد مفاصل و نقرس، پماد آن را مخلوط با عسل روی این قسمت ها بگذارید.
- ۲۰- برای خارج ساختن تیغ و خار از پوست، پماد آن را مخلوط با آرد گندم و عسل روی قسمتی که تیغ رفته بگذارید.
- ۲۱- برای التیام سوختگی ها پماد آن را با عسل روی این قسمت ها بگذارید.
- ۲۲- تب بر است.

۲۳- برای رفع تورم مانند ورم پستان و غیره از پماد پیاز آن استفاده کنید.

۲۴- روغن نرگس سردردهای سرد را رفع می کند.

۲۵- برای تسکین دردهای رحم از روغن نرگس استفاده کنید.

۲۶- گل نرگس اثر مخدر دارد.

عوارض جانبی

نرگس گیاهی است سمی و باید به مقدار کم و تحت نظر متخصص طب گیاهی مصرف شود. اگر عوارضی مانند درد شکم، حالت تهوع و استفراغ به وجود آمد باید مصرف آن قطع شود.

زنان باردار و شیرده نباید از آن استفاده کنند. حتی بوییدن زیاد آن ممکن است باعث تهوع، سردرد و استفراغ شود. این گیاه برای افراد گرم مزاج مضر بوده و ایجاد سردرد می کند و اینگونه اشخاص باید آن را با بنفشه و کافور بخورند.



۶۳

والک (سیر کوهی) - Ramaons

نام علمی: *Allium Ursinum*

این گیاه به نام سیر خرس و سیر کوهی نیز معروف است. خرس این گیاه را بسیار دوست داشته و برای خوردن آن دوردور گیاه را کنده و آن را از زمین بیرون می آورد. والک بومی نواحی اروپا و ترکیه است. در ایران در منطقه وسیعی در دامنه های البرز، آذربایجان، ارومیه، گیلان، شیراز، همدان و کرمانشاه می روید. پیاز والک ۳ برجستگی کاملاً مشخص دارد و دارای دو برگ بیضوی نوک تیز است که به دم برگ درازی متصل می شود. قبل از اینکه برگ های این گیاه بیرون بیاید گل های آن شکفته شده و بوی سیر را به اطراف پراکنده می کند.

ترکیبات شیمیایی

والک دارای آلی لینز Alilins، آلی لالین Alylallin، آلی سین Allicin و آلیل متیل دای سولفاید Allylmethyl-disulphide می باشد.

خواص طبی

سیر کوهی از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص زیادی است:

- ۱- خون را تصفیه می کند.
- ۲- برگ های سیر کوهی را می توان به طور خام در سالاد ریخت.
- ۳- آسم را برطرف می کند.
- ۴- کلسترول را پایین می آورد.
- ۵- میکرب کش و ضدباکتری است.
- ۶- اسپاسم عضلانی را برطرف می سازد.
- ۷- قابض است.
- ۸- کیسه صفرا را تمیز می کند.
- ۹- عرق آور است.
- ۱۰- ادرار آور است.
- ۱۱- خون را تصفیه می کند.
- ۱۲- تب بر است.
- ۱۳- تقویت کننده بدن است.
- ۱۴- معده و دستگاه هاضمه را تقویت می کند.
- ۱۵- عروق خونی را باز کرده و فشار خون را پایین می آورد.
- ۱۶- درد معده را از بین می برد.
- ۱۷- اسهال را برطرف می کند.
- ۱۸- کرم روده و معده را از بین می برد.
- ۱۹- اشتها را باز می کند.
- ۲۰- برای درمان سینه پهلوی به کار می رود.
- ۲۱- برای وزن کم کردن از آب سیر کوهی استفاده کنید.

۲۲- برای برطرف کردن درد آرتروز آب سیر کوهی را روی قسمت‌های دردناک بمالید.

۲۳- اگر سیر کوهی را در اطاق قرار دهید حشرات را فراری می‌دهد.

۲۴- گاز معده را از بین می‌برد.

۲۵- برای درمان کهیر و دانه‌های قرمز پوستی آب سیر کوهی را روی پوست بمالید.

۲۶- داروی خوبی برای رفع تصلب شرائین است.

۲۷- اگر می‌خواهید موهای شما سفید نشود همیشه والک بخورید و حتی خوردن

مداوم والک سبب ریزش موی سفید و درآمدن موی سیاه می‌شود.

وسمه - Woad (Isatis)

نام علمی: *Isatis Tinctoria*

وسمه در روزگار قدیم یکی از مهمترین مواد آرایش خانمها بوده و در بین هفت قلم آرایش که حنا، سرمه، وسمه، سرخی، سفیداب، زرک و غالیه می باشد مقام مهمی دارد. صائب می گوید:

می توان صد رنگ گل را در نگاهی وسمه بست

بس که رنگ چهره آن ماه سیما نازک است

این گیاه در طب سنتی به نام کتم و حظر نیز معروف می باشد.

وسمه گیاهی است دوساله که بلندی ساقه آن به یک متر می رسد برگ های آن متقابل، ساده، کمانی و به رنگ آبی متمایل به سبز است. قسمت پایین برگ ها نازک و سفید بوده و

به شکل دمبرگ به ساقه متصل می شود.

گل های آن مجتمع و زرد رنگ و میوه آن خورجینی و دارای یک هسته و به رنگ سیاه می باشد.

این گیاه بومی چین است و در قرون وسطی به آمریکا و اروپا راه یافت. گونه هایی از وسمه در نواحی شمال ایران، در دامنه های البرز و کرمانشاه به طور وحشی می روید. وسمه که برای رنگ کردن ابرو به کار می رود از خمیر کردن برگ های این گیاه به دست می آید و به رنگ آبی سیر است.

ترکیبات شیمیایی

وسمه دارای ایندیکال Indical، ایندوکسیل بتاگلو سایید $\text{Indoxyl } \beta\text{-Glucoside}$ ، ایزاتان Isatan، لابنزیم Labenzyme، بتاسیتوسترول $\beta\text{-Sitosterol}$ ، ایساتین Isatin، آرجنین Arginine، گلو تامین Glutamin، تایروسین Tyrosine و پرولین Prolyne می باشد.

اشکال طبی

روغن وسمه: آب برگ وسمه و یا دم کرده برگ وسمه را در روغن کنجد ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا تمام آب آن تبخیر شود. این روغن برای تقویت مو و جلوگیری از ریزش آن مفید است.

دم کرده: یک قاشق مرباخوری برگ خشک وسمه را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ده دقیقه بگذارید بماند و سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان دو بار در روز می باشد.

جوشانده: مقدار ۴۰ گرم ریشه خشک گیاه را در یک لیتر آب ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به $\frac{2}{3}$ تقلیل یابد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف یک فنجان دو بار در روز است.

گرد وسمه: مقدار مصرف این گرد ۱۵-۳۰ گرم در روز است.

خواص طبی

برگ وسمه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک و ریشه آن سرد می باشد و خواص

مهم آن به شرح زیر است:

- ۱- ریشه آن خاصیت آنتی بیوتیک دارد و محلول آبی و یا تنتور آن برای این منظور استفاده می شود.
- ۲- جوشانده ریشه آن التهاب مغز یا انسفالیت Encephalitis را برطرف کرده و تب را در عرض سه روز قطع می کند.
- ۳- کرم کش است.
- ۴- برای درمان هپاتیت و بیماری های کبدی مفید است.
- ۵- برای برطرف کردن بواسیر، روغن وسمه را به محل بمالید.
- ۶- برای پایین آوردن تب در مخملک به کار می رود.
- ۷- حرارت خون را رفع می کند.
- ۸- در معالجه سرخک موثر است.
- ۹- برای جلوگیری از ریزش مو و تقویت موها، روغن وسمه را به سر بمالید.
- ۱۰- دیفتری و گلودرد را برطرف می کند.
- ۱۱- آنفلوانزا را مداوا می کند.
- ۱۲- برای جلوگیری و معالجه آب مروارید، گرد تخم وسمه را به چشم بمالید.
- ۱۳- اگر ریشه آن را با آب پزید و صاف کرده و با صمغ عربی مخلوط کنید مرکب خوبی برای نوشتن به دست می آید.
- ۱۴- تحقیقات جدید نشان داده است که چای برگ آن از سرطان جلوگیری کرده و نیز سرطان را معالجه می کند.

عوارض جانبی

دم کرده وسمه اگر زیاد مصرف شود باعث استفراغ می شود. ضمناً کسانی که سردمزاج و ضعیف هستند نباید از این گیاه استفاده کنند.



۶۵

همیشه بهار - Pot Marigold

نام علمی: *Calendula Officinalis*

گل همیشه بهار بومی آسیا و اروپا می باشد ولی در حال حاضر در اکثر نقاط دنیا کشت می شود.

همیشه بهار گیاهی است یک ساله، علفی و زیبا که ارتفاع ساقه آن به حدود نیم متر می رسد. برگ های آن بیضی، دراز، پوشیده از کرک و به رنگ سبز مایل به قهوه ای می باشد.

گل های آن به شکل طبق، زرد یا نارنجی و به قطر ۵ سانتیمتر در انتهای ساقه ظاهر می شود. این گل ها بسیار زیبا بوده و صبح ها باز شده و بعد از ظهرها جمع می شوند.

ترکیبات شیمیایی

همیشه بهار دارای ماده‌ای به نام کالندولین Calenduline، اسید سالیسیلیک، رزین، آلومین، ساپونین و فلاوونوئید می‌باشد. گل‌های آن دارای استیگماسترول Stigmasterol، سیستوسترول Cistosterol، کلسترول و تعدادی اسید آلی است.

صور دارویی

دم‌کرده: یک قاشق چایخوری خشک شده گل همیشه بهار را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ده دقیقه دم کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

تنتور: برای درست کردن تنتور ۱۰۰ گرم گیاه خشک را با ۵۰۰ گرم الکل ۵۰ درجه مخلوط کرده و آن را در یک شیشه ریخته و در آن را محکم ببندید و به مدت دو هفته بگذارید بماند. البته هر روز چند بار آن را تکان دهید. بعد از این مدت آن را صاف کرده و در بطری نگهداری کنید.

مقدار مصرف تنتور: ۲۰-۱۰ قطره مخلوط با آب سه بار در روز است. ضمناً این تنتور را می‌توان از فروشگاه‌های Health Food خریداری کرد.

پماد: مقدار یک قاشق سوپخوری شیره این گیاه را با ۵۰۰ گرم کره مخلوط کرده و در استعمال خارجی برای بیماری‌های پوستی به کار برید.

ضمناً پماد آماده را می‌توانید از فروشگاه‌های Health Food خریداری کنید.

خیسانده: برگ‌های این گیاه را در سرکه خیس کنید و بگذارید بماند. از این خیسانده برای برطرف کردن میخچه و زگیل استفاده کنید بدین صورت که آن را روی زگیل و میخچه بمالید.

اسانس: این اسانس را که به عنوان Essential Oil of Calendula معروف است می‌توانید از فروشگاه‌های Health Food خریداری کنید. ۲-۳ قطره اسانس را در یک لیوان آب ریخته و به عنوان کمپرس از آن استفاده کنید.

کمپرس: حدود ۲۰ گرم گل همیشه بهار را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت ۱۰ دقیقه به آرامی بجوشد. سپس حوله‌ای را در آن فرو برده و بعد آن را فشار دهید که آب آن خارج شود؛ سپس این کمپرس را بروی محل سوختگی‌ها و زخم‌ها بگذارید.

خواص طبی

همیشه بهار از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و خواص آن به شرح زیر است:

- ۱- خونریزی‌های مختلف را بند می‌آورد.
- ۲- تنظیم‌کننده پریرود است و برای این منظور از دم‌کرده این گیاه برای مدت یک هفته استفاده کنید.
- ۳- خون را تمیز و تصفیه می‌کند.
- ۴- تورم چشم را برطرف می‌سازد.
- ۵- عرق‌آور و تب‌بر است.
- ۶- برای التیام زخم‌ها از کمپرس آن استفاده کنید.
- ۷- ضد تشنج است.
- ۸- برای رفع جوش‌های صورت، کمپرس این گیاه را بر روی صورت بگذارید.
- ۹- اگر کرم یا پماد آن را بر روی اگزما بمالید آن را برطرف می‌سازد.
- ۱۰- ضد تهوع است.
- ۱۱- داروی مؤثری برای معالجه سرطان است.
- ۱۲- گل‌های تازه این گیاه را له کنید و برای التیام ناراحتی‌های پوستی روی پوست بگذارید.
- ۱۳- برای رفع واریس و زخم، کمپرس آن را بر روی این قسمت‌ها بگذارید.
- ۱۴- درد ماهیچه را با کمپرس همیشه بهار درمان کنید.
- ۱۵- قلب را تقویت می‌کند.
- ۱۶- برای رفع خارش سرخک و مخملک از کمپرس این گیاه استفاده کنید.
- ۱۷- ضد قارچ و خارش است. برای رفع خارش می‌توانید از کرم آن استفاده کنید.
- ۱۸- خاصیت ضدتورمی دارد.
- ۱۹- برای رفع انواع بیماری‌های پوستی مفید است.
- ۲۰- دردها و ناراحتی‌های قبل از عادت ماهیانه را برطرف می‌کند.
- ۲۱- در درمان بیماری‌های کبدی بسیار مؤثر است.
- ۲۲- فشار خون را پایین می‌آورد.

۲۳- کلهسترو ل خون را کاهش می دهد. برای این منظور از دم کرده آن دو فنجان قبل از هر غذا بنوشید.

۲۴- برای معالجه و برطرف کردن زخم معده به کار می رود.

۲۵- زرد زخم را علاج می کند.

نامنامه

آب آوردن بدن ۱۹۹	آب ۱۴۶، ۱۴۸، ۱۶۰، ۱۸۱، ۲۲۵
آبسه ۸۲، ۱۰۷	آلومینا ۱۳۹
آپاندیس ۲۰۹	آلی لائین ۲۳۴
آدرنالین ۳۴	آمیدون ۳۸
آذان الحمار ۸	آمیگدالین ۲۲۲
آرتروز ۹، ۲۵، ۷۱، ۱۰۶، ۱۲۲، ۱۳۷، ۱۴۳	آنتی اکسیدان ۱۶
۱۰۶، ۱۷۲، ۱۷۸، ۱۸۱، ۱۸۶، ۱۹۶، ۲۲۶	آنتی بیوتیک ۲۳۸
۲۳۵	آنتی ملین ۴۲
آرسنیک ۱۵۰	آنزلیک ۳، ۲۳، ۲۴، ۲۵
آرنی دن دیول ۱۲	آنزیم ۲۱۵
آرنی سین ۱۲	آنزین ۴۰، ۸۶، ۱۴۷، ۲۲۶
آرنیکا ۳، ۱۱، ۱۲، ۱۳	آنغوزه ۳، ۲۶، ۲۷، ۲۸
آسپاراژین ۱۶۳	
آسم ۲۸، ۳۵، ۵۵، ۷۱، ۷۴، ۸۲، ۱۲۵، ۱۴۰	الف
۱۴۷، ۱۶۷، ۱۷۸، ۱۸۶، ۲۲۵، ۲۲۷	احتباس ادراری ۹۰
آسه ۱۴، ۱۶	اختلالات ۹، ۴۷، ۱۶۱، ۱۶۷
آلرژی ۲۲۶	اختلالات عصبی ۴۷
آلزامر ۳۳۰	اخلط ۱۶، ۳۱، ۴۷، ۷۷، ۷۸، ۱۱۶، ۱۳۰، ۱۳۹
آلکالونید ۱۵، ۴۷، ۸۱، ۱۰۸، ۱۰۹، ۱۳۳، ۱۳۶	۱۴۰، ۱۴۷، ۱۵۷، ۱۶۰، ۱۶۷، ۱۷۴، ۱۷۸
	۱۹۵، ۲۲۳، ۲۲۵

۲۳۴، ۲۳۱، ۲۱۸	ادزار ۱۶، ۱۷، ۲۱، ۵۱، ۴۰، ۴۴، ۵۱، ۵۵، ۶۷
اسید آراسیدیکریا ۱۱۸	۶۸، ۷۴، ۷۸، ۸۲، ۸۸، ۹۰، ۹۷، ۱۱۶، ۱۲۲،
اسید آمینو ۲۱۲	۱۲۴، ۱۳۰، ۱۳۱، ۱۵۱، ۱۵۳، ۱۵۷، ۱۶۳،
اسید آنزلیک ۲۳	۱۶۴، ۱۶۷، ۱۷۱، ۱۷۴، ۱۷۸، ۱۸۲، ۱۸۵،
اسید استتاریک ۲۱۸، ۱۱۸	۱۸۶، ۱۹۲، ۱۹۳، ۱۹۹، ۲۰۱، ۲۰۲، ۲۰۴،
اسید استیک ۱۱۸	۲۰۵، ۲۰۶، ۲۲۲، ۲۲۳، ۲۳۴
اسید اسکولینائیک ۱۴۲	ادویه ۴، ۱۰، ۱۰۱، ۱۰۲، ۱۷۰
اسید اگزالیک ۲۰۱	اسانس ۲۳، ۲۷، ۴۳، ۵۰، ۵۱، ۵۲، ۶۱، ۶۲، ۷۰،
اسید الاجیک ۴۲، ۳۴	۷۳، ۱۰۱، ۱۰۲، ۱۲۱، ۱۳۹، ۱۶۶، ۲۴۰
اسید اورسولیک ۷۳	اسپاسم ۶۱، ۸۲، ۱۰۲، ۲۲۶، ۲۲۷، ۲۳۱، ۲۳۴
اسید اوریک ۶۷	اسپاسم عضلانی ۲۲۶
اسید اولئیک ۲۱۲	اسپرم ۱۷، ۱۲۵، ۱۷۱
اسید ایزوستیریک ۸۵	اسپرولوسید ۱۵۳
اسید بوتریک ۱۰۸	استتارین ۴۲
اسید بوریک ۱۱۸	استافیلوکوک ۴۲، ۵۱، ۹۰
اسید پاپاودیک ۱۴۶	استخوان ۷، ۷۴، ۱۰۵، ۱۹۶، ۲۰۶
اسید پالمیتیک ۱۰۸، ۲۱۸	استروئید ۹۷، ۱۲۴، ۱۲۷
اسید پکتیک ۱۰۸، ۱۳۹	استروپتوکوک ۹۰
اسید پنتانتیک ۲۱۲	استرول ۴۷، ۷۶
اسید تانیک ۸، ۱۳۹، ۲۲۱	استسقاء ۷۸، ۱۵۳، ۱۶۳، ۱۹۲، ۱۹۸، ۱۹۹
اسید تیکلیک ۱۱۸	استفراغ ۱۲، ۳۲، ۳۴، ۵۵، ۷۸، ۹۹، ۱۰۹، ۱۱۶،
اسید دندرواینیک ۸	۱۴۴، ۲۲۷، ۲۳۱، ۲۳۳، ۲۳۸
اسید دول کامارتینیک ۸۱	استیگماسترول ۲۴۰
اسید رزماری نیک ۷۳	اسفند ۳، ۳۰، ۳۱، ۳۲
اسید روادیک ۱۴۶	اسکوربوت ۱۶۷، ۱۷۵، ۱۸۶، ۲۰۴
اسید سالی سیلیک ۲۴، ۵۴	اسکولین ۱۴۲
اسید سنگی ناریک ۱۶۰	اسهال ۹، ۱۷، ۳۱، ۳۵، ۳۹، ۴۰، ۴۴، ۸۵، ۹۰،
اسید فایتولکتیک ۱۲۷	۹۸، ۱۰۲، ۱۲۲، ۱۲۴، ۱۳۰، ۱۳۳، ۱۳۷،
اسید فایلم بلیک ۳۴	۱۴۳، ۱۴۷، ۱۵۱، ۱۵۷، ۱۶۳، ۱۸۲، ۲۰۵،

اسید فرولیک ۲۷	۱۲۴، ۱۳۹، ۱۴۲، ۱۵۶، ۱۶۶، ۱۷۷، ۱۷۸
اسید فسفریک ۱۹۸	۱۹۲، ۲۰۱، ۲۲۵، ۲۴۰
اسید فورمیک ۱۱۸	الکل میریسیل ۴۲
اسید کابرلیک ۱۲۴، ۱۳۰	الیاف ۱۰۴، ۱۸۵، ۲۰۳، ۲۰۴، ۲۰۵
اسید کافتیک ۷۳، ۱۰۴، ۱۲۱	امگا ۳ ۱۰۴، ۱۰۵، ۱۰۶، ۲۱۲
اسید کلوروچینیک ۱۷۷، ۱۰۴	املج ۳، ۳۴، ۳۵
اسید گالیک ۳۴، ۱۹۵، ۲۲۱	امیلاز ۱۵۶
اسید لاریک ۱۲۴	انجبار ۳، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۰
اسید لینکوسه ریک ۲۱۸	انرژی ۱۰۵، ۱۰۶، ۱۸۵، ۲۰۷
اسید لینولئیک ۲۱۸	انسفالیت ۲۳۸
اسید لینولئین ۱۵	انسولین ۹۵
اسید مالیک ۸۵، ۱۶۰، ۱۸۱، ۲۰۱	انگل ۲۰۵
اسید موسیک ۳۶	انگوم ۲۲۱
اسید میریستیک ۱۱۸	سید فی سالین ۱۵
اسید والریک ۲۳، ۱۱۸	
اسید وینیک ۲۰۱	
اسید هایدروسیانیک ۲۲۱	ب
اعتیاد ۹۸	بارداری ۱۷۹
اعصاب ۱۳، ۱۷، ۴۷، ۵۰، ۶۱، ۶۴، ۷۱، ۷۴	بارهنگ ۱۹۹
۸۱، ۹۰، ۱۷۸، ۲۰۵، ۲۰۶، ۲۲۲، ۲۲۷	باسورین ۲۷
افسردگی ۱۷، ۴۸، ۵۱، ۷۱، ۹۰، ۱۱۲، ۱۷۸	باکوپا ۳، ۴۶
۲۲۷	باکوساید ۴۷
اکسید نیتریک ۸۹	بتاکاروتن ۸، ۱۵
اکسیژن ۹۰	
اگزما ۵۱، ۵۵، ۸۲، ۸۶، ۹۷، ۱۰۹، ۱۲۸، ۱۴۰	بدن ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۲۴، ۲۹، ۳۱، ۳۲، ۳۵
۱۵۳، ۱۵۴، ۱۶۱، ۲۱۳، ۲۱۵، ۲۴۱	۶۱، ۶۷، ۶۸، ۷۱، ۷۳، ۷۴، ۷۷، ۷۸، ۸۸
التهاب ۹، ۱۷، ۳۵، ۵۶، ۱۱۹، ۱۲۸، ۲۲۲، ۲۳۸	۸۹، ۹۰، ۹۴، ۹۵، ۹۸، ۱۰۲، ۱۰۵، ۱۰۶
الکل ۱۲، ۱۳، ۱۵، ۲۳، ۲۷، ۲۸، ۳۸، ۴۲، ۴۴	۱۰۹، ۱۲۴، ۱۲۵، ۱۳۱، ۱۳۴، ۱۳۷، ۱۵۱
۷۰، ۷۳، ۷۶، ۹۷، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۱۵، ۱۱۸	۱۵۳، ۱۶۳، ۱۶۷، ۱۷۱، ۱۷۲، ۱۷۴، ۱۷۵
	۱۷۸، ۱۷۹، ۱۸۲، ۱۸۳، ۱۸۵، ۱۸۶، ۱۹۲
	۱۹۵، ۱۹۹، ۲۰۱، ۲۰۲، ۲۰۵، ۲۰۶، ۲۱۴

پروناسین ۲۲۲	۲۲۲، ۲۳۱، ۲۳۴
پری مولاوروساید ۶۷	بربرین ۱۶۰، ۱۸۱
پری مه وروساید ۶۷	برص ۱۶۴
پریود ۶۵، ۱۰۲، ۱۷۱، ۱۹۹، ۲۴۱	برگاموت ۳، ۴۹، ۵۰، ۵۱، ۵۲
پستان ۸، ۸۲، ۱۳۴، ۱۵۷، ۱۷۵، ۲۳۲	برونشیت ۹، ۳۵، ۵۵، ۶۸، ۷۱، ۷۷، ۷۸، ۸۲
پلاکت‌های خون ۱۶، ۵۸، ۸۹	۱۲۵، ۱۳۸، ۱۴۳، ۱۶۰، ۱۶۷، ۱۷۲، ۱۷۵
پلی ساکارید ۸	۱۷۸، ۲۲۶، ۲۳۱
پلی فنول ۹۴	بلغم ۹۸، ۱۷۱، ۱۷۲، ۱۹۵
پنج انگشت ۶۹	بنفشه معطر ۵۳
پوست ۲۰، ۲۳، ۳۴، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۵۰، ۵۱، ۵۲	بواسیر ۱۷، ۳۲، ۳۵، ۳۹، ۸۶، ۹۸، ۱۱۹، ۱۲۲
۵۶، ۶۳، ۶۵، ۸۱، ۸۶، ۹۵، ۹۸، ۱۰۱، ۱۰۶	۱۲۸، ۱۳۴، ۱۴۲، ۱۴۳، ۱۷۹، ۱۹۶، ۲۳۸
۱۱۹، ۱۲۸، ۱۳۴، ۱۳۸، ۱۴۲، ۱۴۷، ۱۵۵	بورون ۱۰۵
۱۶۱، ۱۶۴، ۱۷۰، ۱۷۹، ۱۸۲، ۱۸۵، ۱۹۸	بوی جهودان ۵۷
۲۰۱، ۲۰۶، ۲۰۸، ۲۲۳، ۲۳۵، ۲۴۱	بدلیمو ۳، ۱۲، ۶۰، ۶۱
پولپ ۱۶۱	بیتین ۱۵
پونه کوهی ۷۲	بیدمشک ۳، ۶۳، ۶۴، ۶۵
پیاز عنصل ۷۵	بینائی ۱۶۱
	بینی ۵۶، ۶۴، ۱۴۷، ۱۶۰، ۱۶۱

ف

تنوفیلین ۸۸	پاپایا ۱۸۶
تاجریزی ۸۰	پادزهر ۲۲۶
تانن ۳۴، ۳۸، ۶۴، ۱۲۴، ۱۴۲، ۱۵۶، ۱۸۱، ۲۰۴	پاشوره ۱۹۵
تیروسین ۲۳۷	پاغازه ۱۶۲
تب‌بر ۹، ۳۱، ۳۴، ۵۵، ۶۱، ۶۴، ۱۱۲، ۱۴۲	پامچال ۳، ۶۷، ۶۸
۱۸۵، ۱۸۸، ۱۹۹، ۲۱۸، ۲۲۳، ۲۳۱، ۲۳۴	پتاسیم ۱۱۵، ۱۵۷، ۲۱۲
۲۴۱	پریپولوسید ۶۴
ترشحات زنانگی ۴۰، ۸۲	پروتئین ۱۰۵
ترش کردن غذا ۸۶	پروستات ۲۰، ۲۱، ۹۰، ۱۲۴، ۱۴۳
ترشی معده ۷۴	

تر مترو ل ۸

ترنجبین ۱۱۴

تری گلیسیرید ۵۸

تشنج ۱۶، ۲۴، ۲۷، ۲۸، ۶۲، ۶۷، ۷۱، ۸۳، ۱۰۲،

۱۳۴، ۱۷۲، ۲۰۲، ۲۳۱، ۲۴۱

تشویش ۱۷۸، ۱۷۹

تصفیه خون ۵۵، ۲۳۱

تصفیه کبد ۵۶، ۱۲۲

تصلب شرائین ۱۳، ۵۸

تکرر ادرار ۲۱

تلخ ۱۲، ۱۹، ۲۷، ۳۳، ۵۸، ۷۶، ۷۷، ۸۱، ۱۱۵،

۱۱۸، ۱۲۹، ۱۳۹، ۱۴۱، ۱۶۶، ۱۷۷، ۱۹۱،

۲۱۹

تمرکز ۴۸

تمشک کبود ۸۴

تنفس ۴۷، ۱۶۰

تنقیه ۱۷، ۴۰، ۸۵، ۲۱۴، ۲۱۵

تنگی نفس ۹۸، ۲۲۵

تورم ۹، ۱۳، ۲۰، ۲۱، ۴۴، ۴۵، ۶۷، ۷۴، ۸۲، ۹۰،

۹۸، ۱۰۸، ۱۲۲، ۱۲۴، ۱۲۵، ۱۲۸، ۱۴۰،

۱۴۲، ۱۴۳، ۱۵۷، ۱۶۱، ۱۷۱، ۱۷۵، ۱۷۷،

۱۸۱، ۱۸۸، ۱۹۲، ۱۹۳، ۲۰۲، ۲۰۶، ۲۲۶،

۲۳۲، ۲۴۱

تومور ۴۸، ۱۰۸، ۱۶۱، ۱۷۲، ۱۷۵

تسوع ۱۲، ۲۹، ۱۲۲، ۱۳۷، ۱۷۱، ۲۲۶، ۲۲۷،

۲۳۱، ۲۳۳، ۲۴۱

تیروئید ۵۸، ۱۲۸

تیفوئید ۱۶۷

ج

جامبورین ۴۲

جامبوسین ۴۲

جامبولول ۴۲

جذام ۸۲، ۹۸، ۱۶۳

جراحات ۱۳، ۲۱۳، ۲۱۹

جرمانیوم ۱۵

جعفری ۱۸۵، ۱۸۶

جنون ۲۳۰

جوش صورت ۵۱، ۶۴، ۹۸

جهاز هاضمه ۲۱۲

ج

چاشنی ۱۰۱، ۱۰۲، ۱۸۳

چاقی ۱۷، ۵۹، ۲۲۲

چای سبز ۸۷

چای سفید ۹۲

چای سیاه ۸۹

چربی ۱۶، ۷۸، ۱۳۶، ۱۹۱

چشم ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۳۰، ۳۵، ۵۶، ۷۱، ۷۸، ۹۰،

۹۱، ۱۱۲، ۱۶۴، ۱۷۵، ۱۹۹، ۲۲۳، ۲۲۶،

۲۳۱، ۲۳۸، ۲۴۱

چوب چینی ۹۶

چهار ادویه ۱۰۰

چهره ۹۰، ۱۷۵، ۲۱۳، ۲۳۶

چیا (دانه) ۴، ۱۰۳، ۱۰۴، ۱۰۵، ۱۰۶

ح

حافظه ۱۷، ۳۵، ۴۷، ۷۸

دمل ۱۷۸، ۲۲۶	حشیشة الخنازیر ۱۰۷
دندان ۱۳، ۲۸، ۷۴، ۱۰۱، ۱۲۱، ۱۲۸، ۱۴۷،	حصبه ۱۶۷
۱۶۱، ۱۸۰، ۲۱۵	حنجره ۱۷۴
دهان ۲۴، ۴۰، ۵۵، ۵۸، ۸۶، ۹۱، ۱۰۲، ۱۴۰،	
۱۴۶، ۱۶۱، ۱۸۱، ۲۱۵، ۲۱۹	
دیاستاز ۱۵۶	خ
دیفتری ۲۲۷، ۲۳۸	خار مریم ۱۱۰، ۱۱۲
	خار مقدس ۱۱۴
	خستگی ۴۸، ۱۴۷، ۱۷۹
	خشونت صدا ۱۷۴
	خفگی کودکان نوزاد ۲۲۶
	خنازیر ۱۰۷، ۱۰۸
	خون ۹، ۱۳، ۱۶، ۱۷، ۲۲، ۲۴، ۲۸، ۳۴، ۳۹،
رازیانه ۱۴۸، ۱۸۴، ۱۸۵، ۲۱۳، ۲۲۳	۴۴، ۴۸۷، ۵۵، ۵۸، ۵۹، ۶۵، ۷۱، ۷۷، ۸۲
رحم ۷۱، ۷۴، ۱۱۳، ۱۱۶، ۱۵۱، ۱۷۹، ۲۱۵،	۸۹، ۹۴، ۹۷، ۱۰۲، ۱۰۶، ۱۰۹، ۱۱۶، ۱۲۵،
۲۳۲	۱۴۰، ۱۵۱، ۱۶۳، ۱۷۹، ۱۸۲، ۱۸۶، ۱۹۲،
رزین ۲۳، ۵۸، ۸۱، ۱۳۹، ۱۸۴، ۱۹۱، ۱۹۵	۱۹۹، ۲۰۱، ۲۰۶، ۲۱۵، ۲۲۲، ۲۲۷، ۲۳۴،
ریشه ۹۸	۲۳۸، ۲۴۲
	خونریزی ۹، ۱۳، ۳۵، ۴۰، ۵۵، ۶۸، ۸۲، ۸۵
	۱۱۶، ۱۲۲، ۱۳۳، ۱۴۳، ۱۵۱، ۲۰۵، ۲۱۳،
	۲۳۱
زایمان ۱۶۳	خونسار ۲۲۲
زردزخم ۲۴۲	
زعفران ۱۹۶	
زکام ۱۵۷، ۲۱۴	د
زگیل ۱۶۱، ۲۲۲، ۲۴۰	درد سیاتیک ۱۷۲
زنجبیل ۳۹، ۴۰، ۱۱۶، ۱۷۲	دردهای شکم ۶۱، ۷۱
زنیان ۱۲۰	دستگاه تنفس ۶۸
زیره ۱۹۵	دستگاه گوارش ۱۳۴
	دستگاه هاضمه ۹۰، ۱۳۴
	دل پیچه ۶۱

ژ

ژله چيا ۱۰۶

س

ساپال متو ۱۲۳

سالاد ۵۰، ۶۲، ۱۰۵، ۱۱۰، ۱۵۱، ۱۸۵، ۲۳۴

سالی سيكوسيد ۶۴

ساليسين ۶۴

سرخاب كولى ۱۲۶

سرخك ۲۲۷، ۲۳۸، ۲۴۱

سردمزاج ۱۳۷

سرطان ۹، ۱۰، ۱۷، ۲۱، ۹۰، ۹۴، ۱۰۸، ۱۱۶،

۱۲۸، ۲۱۵، ۲۳۸، ۲۴۱

سرفه ۹، ۱۳، ۱۶، ۲۴، ۳۵، ۵۲، ۵۵، ۶۷، ۷۴،

۷۸، ۸۲، ۸۶، ۱۳۳، ۱۴۰، ۱۴۳، ۱۴۶، ۱۵۷،

۱۶۰، ۱۶۷، ۱۷۲، ۱۸۶، ۱۹۹، ۲۰۲، ۲۱۳،

۲۲۶، ۲۳۳

سرکه ۴۵، ۷۳، ۷۴، ۱۱۵، ۱۱۶، ۱۳۱، ۱۵۱،

۱۶۴، ۱۷۵، ۱۸۸، ۱۹۶، ۲۰۲، ۲۱۹، ۲۲۷،

۲۴۰، ۲۳۱

سرگيجه ۲۵، ۲۹، ۳۵، ۴۷، ۶۱، ۶۸، ۷۸، ۸۳،

۱۹۳، ۲۱۸

سفليس ۸۲، ۱۰۹، ۱۷۹

سقط جنين ۲۶، ۴۰

سل ۵۱، ۷۴، ۱۷۸، ۱۸۲

سلول ۹۰، ۱۰۵

سموم ۷۴، ۱۱۲، ۱۵۱، ۱۷۵

سنجد ۴، ۱۳۵، ۱۳۷

سنگا ۱۳۸

سوختگى ۱۴۳، ۱۵۱، ۱۵۷

سودا ۸۶، ۱۵۵، ۲۳۱

سورياسيس ۱۶، ۵۱، ۸۲، ۹۷، ۱۴۰

سوزاك ۱۵۷، ۱۶۳

سولانيدين ۸۱

سولانين ۸۱

سوءهاضمه ۲۴، ۳۵، ۱۰۲

سياتيک ۳۱، ۳۲، ۷۸، ۹۸، ۱۴۷، ۱۷۲، ۱۹۵

سياهسرفه ۸۶، ۹۰

سيستوسترول ۱۵، ۲۰، ۹۷، ۱۲۴، ۱۷۰، ۱۷۷،

۲۱۲، ۲۳۷

سيگار ۲۸، ۲۱۵، ۲۲۵، ۲۲۷

سيلارن ۷۶

سيلى پيكرين ۷۶

سيلى توكسين ۷۶

سيلى كريستين ۱۱۱

سيلى مارين ۱۱۱

سيلين ۷۶

سينثول ۷۳

سينوس ۱۶۰

سينوگلوئين ۱۳۳

سينوگلويسيدين ۱۳۳

سينه بهلو ۲۱۳

ش

شاه بلوط هندي ۱۴۱

شبلدر ۹۷، ۱۹۹

شنگ ۴، ۱۵۰، ۱۵۱، ۱۴۹

شيف ۹۸، ۱۹۶

شیر پنیر ۱۵۲

ع

عادت ماهیانه ۹، ۱۷، ۳۱، ۴۴، ۵۱، ۵۸، ۶۴، ۷۰،

۷۴، ۷۸، ۸۲، ۹۷، ۱۰۹، ۱۱۲، ۱۱۶، ۱۳۰،

۱۶۱، ۱۶۷، ۱۷۸، ۱۸۲، ۲۱۸، ۲۲۳، ۲۲۷،

۲۳۱، ۲۴۱

عرق آور ۲۴، ۵۵، ۹۸، ۱۴۷، ۱۶۷، ۲۰۲، ۲۱۹،

۲۴۱، ۲۳۴

عرق الدم ۱۵۹

عروق ۹۸، ۲۳۴

عفونت ۵۱، ۵۸، ۷۳، ۸۶، ۱۵۱، ۱۶۰، ۱۸۲،

عوارض جانبی آنفوزه ۲۹

عوارض جانبی اسفند ۳۲

عوارض جانبی املج ۳۶

عوارض جانبی انجبار ۴۰

عوارض جانبی اوجن ۴۵

عوارض جانبی باکویا ۴۸

عوارض جانبی برگاموت ۵۲

عوارض جانبی بنفشه معطر ۵۶

عوارض جانبی بوی جهودان ۵۹

عوارض جانبی بیدمشک ۶۵

عوارض جانبی پامچال ۶۸

عوارض جانبی پنج انگشت ۷۱

عوارض جانبی پونه کوهی ۷۴

عوارض جانبی پیاز عنصل ۷۹

عوارض جانبی تاج ریزی پیچ ۸۳

عوارض جانبی تمشک کبود ۸۶

عوارض جانبی چای سبز ۹۱

عوارض جانبی چوب چینی ۹۹

عوارض جانبی چهارادویه ۱۰۲

ص

صرع ۲۸، ۳۱، ۳۲، ۴۷، ۷۸، ۱۵۳، ۱۶۳، ۱۷۱،

۱۷۳، ۱۹۲، ۲۲۳، ۲۲۶، ۲۳۰

صفرا ۵۵، ۶۴، ۹۸، ۱۱۲، ۱۱۶، ۱۲۸، ۱۶۷،

۱۷۵، ۲۱۴، ۲۲۳، ۲۳۴

صمغ ۴، ۵۸، ۶۴، ۷۱، ۷۳، ۸۶، ۱۲۹، ۱۴۶،

۱۵۵، ۱۵۶، ۱۵۷، ۱۵۸، ۱۸۱، ۲۲۱، ۲۲۳،

۲۳۸

صمغ عربی ۱۵۵

ض

ضدانگل ۲۰۵

ضدباکتری ۱۱۶، ۱۲۸

ضدتشنج ۱۶، ۱۳۴

ضدتورم ۲۴۱

ضددرد ۴۵

ضدسرطان ۹۸

ضدسم ۲۲، ۱۶۷

ضدعفونی ۵۰، ۵۱، ۷۳، ۱۱۶، ۱۶۸، ۱۸۹

ضدقارچ ۹۵، ۱۲۸، ۲۴۱

ضدگاز و نفخ معده ۹۰، ۱۰۲

ضدمیکرب ۹۵

ط

طپش قلب ۲۰۶

طحال ۳۶، ۴۴، ۵۱، ۵۶، ۷۱، ۷۸، ۱۱۲، ۱۳۱،

۱۶۷، ۱۷۱، ۱۹۵

غ

غازیاغی ۴، ۱۶۲
غرغره ۴۰، ۴۴، ۵۱، ۸۶، ۱۴۶، ۱۴۷

ف

فاگارین ۱۸۱
فراسیون ابیض ۱۶۵
فراکسین ۱۴۲
فسفر ۱۵، ۴۲، ۴۳، ۱۰۴، ۱۰۵، ۱۵۰، ۱۸۴،
۱۹۸، ۲۱۲
فسفولپید ۲۱۲
فلاوونوئید ۸، ۶۷، ۱۲۴، ۲۲۱، ۲۴۰
فلج ۳۱، ۶۷، ۹۸، ۱۳۱، ۱۳۷، ۱۷۱، ۲۲۸
فلفل دراز (دارفلفل) ۱۶۹

ق

قابض ۸۸، ۱۱۶، ۱۳۰، ۱۳۷، ۱۵۳، ۲۰۴، ۲۱۹،
۲۳۴
قانتاریا ۹، ۱۰۹
قلب ۲۸، ۳۵، ۴۷، ۵۳، ۶۱، ۶۴، ۶۸، ۷۸، ۸۰، ۸۵،
۸۹، ۹۶، ۱۱۶، ۱۳۷، ۱۴۰، ۱۵۹، ۱۶۰،
۱۶۷، ۱۹۲، ۲۰۶، ۲۲۷، ۲۴۱
قند ۹، ۱۵، ۱۶، ۲۳، ۲۵، ۳۸، ۳۹، ۴۴، ۶۵، ۶۷،
۸۱، ۸۵، ۱۰۲، ۱۰۵، ۱۰۸، ۱۱۵، ۱۲۹،
۱۳۳، ۱۳۶، ۱۴۶، ۱۵۱، ۱۵۶، ۱۶۳، ۱۶۸،
۱۸۴، ۱۸۶، ۱۹۱، ۱۹۵، ۲۰۱، ۲۰۴، ۲۰۹،
۲۱۰، ۲۱۳، ۲۱۵

عوارض جانبی چیا (دانه) ۱۰۶

عوارض جانبی حشیشة الخنازیر ۱۰۹

عوارض جانبی خار مریم ۱۱۳

عوارض جانبی خار مقدس ۱۱۶

عوارض جانبی دند ۱۱۹

عوارض جانبی زنیان ۱۲۲

عوارض سایال متو ۱۲۵

عوارض سقر ۱۳۱

عوارض سنجد ۱۳۷

عوارض سنگا ۱۴۰

عوارض شاه بلوط هندی ۱۴۴

عوارض شقایق ۱۴۸

عوارض شنگ ۱۵۱

عوارض صمغ عربی ۱۵۸

عوارض عرق الدم ۱۶۱

عوارض غازیاغی ۱۶۴

عوارض فراسیون ابیض ۱۶۸

عوارض فلفل دراز ۱۷۲

عوارض کاکانجه هندی ۱۷۹

عوارض کباب جهانشاه ۱۸۲

عوارض کوری دالیس ۱۸۹

عوارض گل انگشتانه ۱۹۳

عوارض گل حسرت ۱۹۶

عوارض گوش خرگوش ۲۱۹

عوارض لوبلیا ۲۲۸

عوارض نرگس ۲۳۲

عوارض نسترن ۲۰۶

عوارض وسمه ۲۳۸

عینک شکن ۱۹۷

ک

کاروتن ۸ ۱۲۴	گریپ ۶۸، ۱۴۷
کافئین ۸۸ ۹۳	گزیدگی ۵۱، ۱۳۸، ۱۴۰، ۲۲۶، ۲۲۸
کاکناجه هندی ۱۷۶	گل انگشتانه ۱۹۰
کباب جهان شاه ۱۸۰	گل حسرت ۱۹۴
کبد ۹، ۱۰، ۱۶، ۲۹، ۵۱، ۵۶، ۵۹، ۷۱، ۸۲، ۸۹	گل گندم ۱۹۷
۱۱۱، ۱۱۵، ۱۲۲، ۱۲۸، ۱۳۱، ۱۳۷، ۱۴۷	گل مینا ۲۰۰
۱۵۱، ۱۵۳، ۱۶۱، ۱۶۷، ۱۷۱، ۱۸۶، ۱۹۳	گل نسترن ۲۰۳
۱۹۹، ۲۰۲، ۲۱۶، ۲۱۸، ۲۲۲، ۲۳۸، ۲۴۱	گلو ۳۴، ۴۰، ۴۲، ۴۴، ۵۱، ۵۵، ۷۰، ۸۱، ۸۶
کتیرا ۱۵۸، ۱۹۶	۹۱، ۱۰۴، ۱۰۶، ۱۰۹، ۱۱۸، ۱۲۴، ۱۳۰
کرفس ۵، ۱۸۳، ۱۸۴، ۱۸۵، ۱۸۶	۱۴۰، ۱۴۱، ۱۵۳، ۱۵۷، ۱۶۱، ۱۶۶، ۱۶۷
کروتون ۱۱۸، ۱۱۹	۱۷۴، ۱۸۱، ۱۸۶، ۱۹۱، ۲۰۸، ۲۰۹، ۲۱۰
کزاز ۲۲۶	۲۱۴، ۲۱۵، ۲۱۸، ۲۳۷، ۲۳۸
کلستروول ۲۰، ۵۸، ۹۰، ۹۴، ۱۰۵، ۲۳۴، ۲۴۰	گلوتتین ۲۱۰
۲۴۲	گلوتن ۲۱۰
کلسیم ۸۹، ۱۰۵	گلوتن خشک ۲۱۰
کلیه ۱۶، ۲۴، ۵۴، ۵۵، ۶۸، ۷۰، ۷۹، ۸۶، ۹۰	گلوکز ۲۱۰
۹۸، ۱۱۶، ۱۱۹، ۱۲۲، ۱۳۱، ۱۵۱، ۱۵۳	گلیادین ۲۱۰
۱۶۳، ۱۶۷، ۱۸۵، ۱۸۶، ۱۹۳، ۲۰۵، ۲۲۲	گلیسیرین ۲۱۳
کم اشتهاپی ۱۶۱	گندم ۱۹۷، ۱۹۸، ۱۹۹، ۲۰۷، ۲۰۸، ۲۰۹، ۲۱۰
کم خونی ۱۶۷، ۲۱۴	۲۱۱
کمردرد ۹۰	گوآتر ۱۲۸، ۱۵۳
کورک ۹۸، ۱۷۸	گوش ۵، ۲۹، ۳۲، ۶۲، ۷۴، ۷۸، ۱۰۷، ۱۲۲
کوری دالیس ۱۸۷	۱۵۱، ۱۵۲، ۱۶۴، ۲۱۷، ۲۱۸
کوفتگی ۲۲۶	گوش خرگوش ۲۱۷
	گیلاس زمستان ۱۷۶

ل

گلآکتوز ۱۵۶	لارازیت ۱۷۵، ۲۰۲
گرفتگی صدا ۸۶	لاغر ۱۲۸، ۱۸۵، ۲۰۱، ۲۱۴

مسمومیت ۲۸، ۵۵، ۱۰۹، ۱۴۰، ۱۶۷، ۱۹۵، ۱۹۶، ۲۲۵، ۲۲۶، ۲۳۱	لاکتوز ۱۵۶، ۱۵۷
مسهل ۷۷، ۱۰۲، ۱۲۷، ۱۹۹، ۲۳۱	لای‌کوپین ۸۱
معدله ۸، ۹، ۱۷، ۲۱، ۲۴، ۲۸، ۳۱، ۳۵، ۳۹، ۴۴، ۵۰، ۵۵، ۶۱، ۶۴، ۷۱، ۷۳، ۸۶، ۹۰، ۹۸، ۱۰۲، ۱۰۵، ۱۰۹، ۱۱۲، ۱۱۶، ۱۱۹، ۱۲۲، ۱۳۰، ۱۳۷، ۱۴۳، ۱۵۰، ۱۵۷، ۱۶۱، ۱۶۷، ۱۷۲، ۱۷۹، ۱۸۵، ۱۹۶، ۲۰۵، ۲۱۲، ۲۲۳، ۲۳۱، ۲۳۵، ۲۴۲	لثه ۸۶، ۱۰۱
معرق ۹، ۸۲، ۱۸۲	لرزش ۱۸۸
مغز ۴۷، ۶۴، ۷۶، ۹۰، ۱۰۶، ۱۱۸، ۱۴۲، ۱۷۰، ۲۰۸، ۲۲۲، ۲۲۳، ۲۳۸	لقوه ۷۸، ۱۳۱
مفاصل ۵۶، ۱۱۹، ۱۳۰، ۱۹۵، ۱۹۶، ۲۱۹، ۲۳۱	لوبلیا ۵، ۲۲۵، ۲۲۷
مقعد ۳۲، ۵۵، ۱۱۹، ۱۲۲، ۱۴۳، ۲۰۶	لوبلین ۲۲۵
مگنزیوم ۱۰۶، ۲۱۵	لیمونن ۵۰
ملین ۹، ۴۲، ۴۷، ۵۶، ۶۴، ۷۶، ۸۲	لینالول ۵۰
منگنز ۸۸، ۱۹۸	لینالیل ۵۰
منتزیت ۲۲۶	لینولئین ۱۵، ۴۲
منیزیم ۱۱۵	
مو ۳، ۸، ۱۱، ۱۵، ۲۷، ۳۹، ۴۸، ۵۵، ۶۷، ۷۸، ۸۶، ۹۹، ۱۰۶، ۱۱۸، ۱۲۷، ۱۳۲، ۱۴۰، ۱۵۴، ۱۶۳، ۱۷۱، ۱۸۲، ۱۹۹، ۲۰۹	م
مهبل ۵۱، ۹۸، ۱۰۸	مارچوبه ۱۸۶
میخچه ۲۴	ماساژ ۲۵، ۲۹، ۳۲، ۵۱، ۵۲، ۶۱، ۶۲، ۱۳۰، ۱۳۱، ۲۲۸
میکرب‌کش ۵۰، ۹۰، ۱۶۸، ۲۳۴	مالاریا ۳۹، ۵۰، ۱۲۲، ۲۱۸
میگرن ۲۹، ۶۱، ۸۶، ۱۱۶، ۲۱۹	مالیخولیا ۳۵، ۷۸
	ماه‌یچه ۶۸، ۲۴۱
	مثانه ۲۱، ۲۴، ۵۵، ۶۸، ۷۸، ۷۹، ۱۱۹، ۱۲۵، ۱۳۱، ۱۵۸، ۱۶۷، ۲۳۱
	مخدر ۳۱، ۷۱، ۸۱، ۸۳، ۱۳۳، ۱۴۷، ۲۳۰، ۲۳۲
	مخمر ۲۱۰
	مخملک ۲۲۷، ۲۳۸، ۲۴۱
	مری ۱۵۰
	مزاج ۳۶، ۴۰، ۶۵، ۱۱۹، ۱۲۲، ۱۸۲، ۱۹۶، ۲۳۸، ۲۳۲
	مسکن ۶۴، ۶۷، ۱۳۳، ۱۴۷، ۱۷۹
	مسلول ۳۸، ۲۰۶
و	
واژن ۷۱، ۸۵	

۱۶۱، ۲۱۲، ۲۱۵، ۲۳۴

هیپاتیت ۲۳۸

هضم غذا ۶۵، ۱۵۷

هلیوسونین ۱۳۳

همیشه بهار ۲۳۹

هورمون پرژسترون ۷۱

هورمون پرولاکتین ۲۰

هیدروکربور ۱۴۲

هیستری ۲۷، ۱۵۳، ۱۶۷

ی

یانسگی ۷۱

یبوست ۹، ۱۶، ۲۱، ۲۸، ۳۴، ۳۹، ۵۵، ۵۶، ۱۰۹،

۱۱۲، ۱۱۹، ۱۳۷، ۱۴۰، ۱۶۱، ۱۷۵، ۲۱۴،

۲۱۵، ۲۲۲

یرقان ۳۱، ۳۵، ۷۴، ۷۸، ۹۰، ۱۱۲، ۱۱۶، ۱۱۹،

۱۳۷، ۱۶۱، ۱۸۶، ۱۹۵، ۲۲۶

والک ۵، ۲۳۳، ۲۳۵

وایولین ۵۴

وزن ۱۸، ۵۹، ۷۵، ۸۹، ۱۰۵، ۱۲۸، ۱۸۵، ۲۰۹،

۲۱۰، ۲۱۱، ۲۱۴، ۲۳۴

وسمه ۵، ۲۳۶، ۲۳۷، ۲۳۸

ویتامین A ۴۳، ۸۵، ۱۰۱، ۱۸۴، ۲۲۱

ویتامین B_۱، B_۲، B_۳ ۴۳، ۱۸۴

ویتامین C ۳۴، ۴۳، ۶۷، ۹۴، ۱۰۱، ۱۵۳، ۱۷۴،

۱۸۴، ۲۰۴، ۲۰۵

ویتامین D ۸

ویتامین E ۲۱۲

ویتامین K ۲۱۲



هارمین، هارمالول، هارمالین ۳۱

هاری ۱۶۴

هاضمه ۲۴، ۳۵، ۳۹، ۵۰، ۹۰، ۱۰۲، ۱۳۰، ۱۵۱،

١

آذان الحمار

Boneset

Eupatorium Perfoliatum



٢

آرنیکا

Arnica

Arnica Montana



٣

آسه

Lycium

Lycium Barbarum



٤

آلوی آفریقانی

African Prune

Pygeum Africanum



٥

آنزلیک

Angelica

Archangelica Officinalis



٦

آنفوره

Asafoetida

Ferula Asafoetida



٧

اسفند

Syrian (Wild Rue)

Peganum Harmala

Peganum Harmala



٨

املح

Amla

Emblica Officinalis



٩

انجبار

Bistort

Polygonum Bistorta



١٠

اوجن

Jambolan

Syzygium Cumini



١١

باکوبا

Bacopa

Bacopa Monniera



١٢

برگاموت

Bergamot

Monarda Didyma



۱۳

بنفشه معطر

Sweet Violet

Violet Oderata



۱۴

بوی جودان

Gugul

Commiphora Mukul



۱۵

به لیمو

Lemon Vrbena

Lippia Citriodora



۱۶

بید مشک

Egyptian Willow

Salix Aegytiaca



۱۷

پامچال

Cowslip

Primula Officinalis



۱۸

پنج انگشت

Chaste Tree

Vitex Agnus Castus



۱۹

بونه کوهی

Oregano

Origanum Vulgare



۲۰

پیاز عنصل

Squill - Sea Onion

Urginea Maritima Scilla



۲۱

تاج ریزی بیج

Woody Nightshade

Solanum Dulcamara



۲۲

تمشک کبود

Black Berry

Rubus Caesius

Rubus Caesius



۲۳

چای سر

Green Tea

Camellia Sinensis

Camellia Sinensis



۲۴

چای سفید

White Tea

Camellia Sinensis

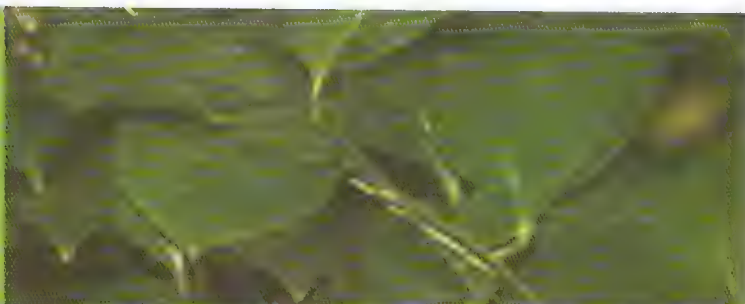


٢٥

جوب جینی

Sarsaparilla

Smitax China



٢٦

چار ادویه

Allspice

Pimenta Officialis



٢٧

دانه چیا

Chia

Salvia hispanica L.



٢٨

حشيشه الخازير

Knotted Figwort

Scrophularia Nodosa



٢٩

خار مریم

Silybum Marianum



۳۰

خار مقدس

Blessed Thistle

Cnicus Benedictus



۳۱

دند

Croton

Croton Tiglium



۳۲

زبان

Ammi

Trachyspermum



۳۳

سا بال منو

Saw Palmetto

Sabal Serotina



۳۴

سرخاب کولی

Ink Bush (Poke Root)

Phytolacca Decandra



۳۵

سقز

Terebinth Tree

Pistacia Terebinthus



۳۶

سگ زبان

Dog's Tongue

Cynoglossum Officinale



۳۷

سنجد

Russian Olive

Elaeagnus Angustifolia



۳۸

سنگا

Senega

Polygala Senega



۳۹

شاه بلوط هندی

Horse Chestnut

Aesculus Hippocastanum



۴۰

شقایق

Corn Pony

Papaver Rhoeas



۴۱

سنگ

Yellow Goat's Beard

Tragopogon Prateris



٤٢

نبير يسيو

Lady's Bedstraw

Galium verum



٤٣

صمغ عربي

Gum Arabic

Acacia Senegal



٤٤

عرق الدم

Bloodroot

Sanguinaria Canadensis



٤٥

غار ناعى

Water Plantain

Austro Plantago



۴۶

فراسون ابیسی

Horehound

Marrubium vulgare



۴۷

فلفل دراز

Long Pepper

Piper Longum



۴۸

قدومه شیرازی

Hedge Mustard

Sisymbrium Officinale



۴۹

کاکناجہ ہندی

Ashwagandha

Withania Somnifera

Withania Somnifera



۵۰

کباب جهانشاء

Pickly Ash

Zanthoxylum Americanum



۵۱

کرفس

Celery

Apium Graveolens



۵۲

کوری دالیس

Corydalis

Corydalis Yanhusuo



۵۳

گل انگشتانه

Foxglove

Digitalis Purpurea



۵۲

گل حسرت

Colchicum

Colchicum Autumnale



۵۵

گل گندم

Cornflower

Centaurea Cyanus



۵۶

گل مینا

Daisy

Bellis Perennis



۵۷

گل نسترن

Dog Rose

Rosa China



۵۸

گندم

Wheat

Triticum Aestivum



۵۹

گوش خرگوش

Hare's Ear

Bupleurum Rotundifolium

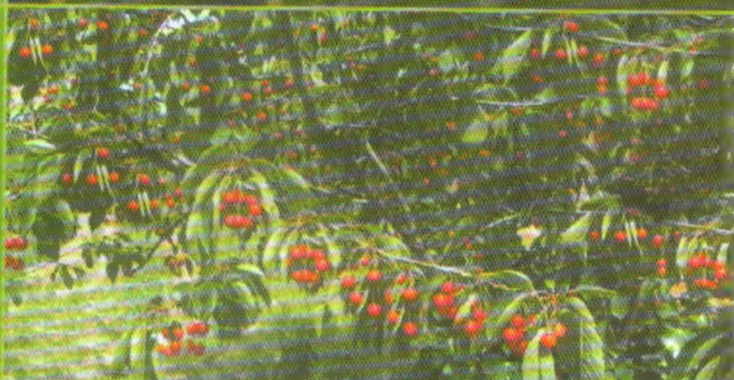


۶۰

گیلاس

Cherry

Prunus Avium



۶۱

لوبلیا

Lobelia

Lobelia Inflata



۶۲

نرگس

Narcissus

Narcissus Tazetta



۶۳

والک

Ramaons

Allium Ursinum



۶۴

وسه

Woad (Isatis)

Isatis Tinctoria



۶۵

همیشه بهار

Pot Marigold

calendula Officinalis

